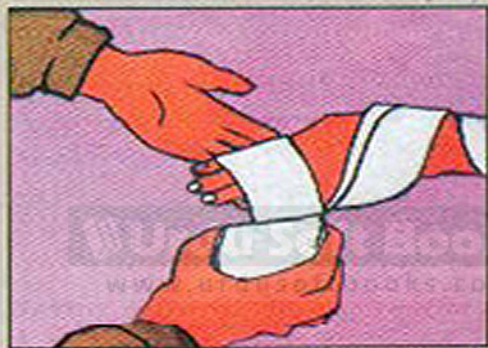
ابتدائی طبّی اِمداد

ڈاکٹر ابرار احمد

ڈاکٹر ابرار احمد

مشعل بکس

آر بی۔5، سیکنڈ فلور، عوامی کمپلیکس، عثمان بلاک، نیو گارڈن ٹاؤن،
لاہور، 54600، پاکستان

فہرست

پہلی بات

ہمارے معاشرے میں ایسے افراد کی تعداد بہت کم ہے جو ابتدائی طبی امداد کے بارے میں کچھ جانتے ہوں۔ اور ایسا فرد تو شاذ و نادر ہی دکھائی دیتا ہے جسے اس کی باقاعدہ تربیت دی گئی ہو۔ ایسے پیشے جن میں حادثات اور فوری جسمانی بیماریوں کا ہر وقت خطرہ موجود رہتا ہے وہاں بھی اس سلسلے میں بے اعتنائی کا رویہ پایا جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ عام زندگی میں جب ہمارے سامنے ایسا وقوعہ رونما ہوتا ہے جس میں انسانی زندگی کو نقصان پہنچنے کا خدشہ پیدا ہوتا ہے تو ہم میں سے اکثر لوگ نہیں جانتے کہ انہیں کیا کرنا چاہیے۔ یہ بے بسی نہایت خوفناک ہے اور اس کا اندازہ ہر اس شخص کو ہو سکتا ہے جس کے سامنے اس کے کسی عزیز کو اس صورتحال کا سامنا کرنا پڑا ہو اور وہ اس کی جان بچانے کے لیے کچھ بھی نہ کر پایا ہو۔

حادثہ یا حادثاتی صورتحال میں ہر منٹ بلکہ ہر سیکنڈ اہم ہوتا ہے اور اکثر اوقات بر وقت کی جانے والی ایک معمولی سی کوشش سے انسانی زندگی کو بچایا جا سکتا ہے۔ یہ صرف اس صورت میں ممکن ہے کہ ہم ابتدائی طبی امداد کی اہمیت کو سمجھیں اور اسے جاننے کی کوشش کریں۔ ہر آدمی کے پاس سوچنے سمجھنے کی خداداد صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اگر اس عام صلاحیت میں تھوڑے سے طبی علم کا بھی اضافہ کر لیا جائے تو یہ صلاحیت فیصلہ کن اہمیت اختیار کر سکتی ہے۔ ہمارے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم ابتدائی طبی امداد کے بنیادی رہنما اُصولوں سے واقفیت حاصل کریں اور انہیں بوقت ضرورت کام میں لانے کے لیے تیار رہیں۔

اصولی طور پر ابتدائی طبی امداد عملی کام ہے اور عملی کام کی تربیت عمل کے ذریعے ہی دی جا سکتی ہے۔ اسے تحریر کے ذریعے مکمل طور پر سمجھایا نہیں جا سکتا۔ مثال کے طور پر مصنوعی سانس دینے کا طریقہ صرف اس وقت سمجھا اور سیکھا جا سکتا ہے جب اس کی باقاعدہ مشق کرائی جائے اور تربیت یافتہ عملہ خود عملی طور پر یہ کام کر کے دکھائے اور دوسرے دیکھیں۔ لیکن کتاب کی افادیت

سے انکار کی گنجائش بھی بہت کم ہے۔اس ذریعے وہ بنیاد فراہم کی جاسکتی ہے جو عملی کو بامعنی بناسکتی ہے۔ہم نے کوشش کی ہے کہ اپنی اس مختصر کتاب میں ابتدائی طبی امداد کے متعلق سفید اور کارآمد معلومات فراہم کریں اور مختلف حادثاتی صورتوں کا ہر لحاظ سے احاطہ کریں۔اگر ہمارا قاری اس کتاب کا بغور مطالعہ کرے تو ان معلومات کو وہ عام زندگی میں قابل عمل اور سفید پائے گا۔

اس کتاب میں معلومات و ہدایات اس نقطہ نظر سے دی گئی ہیں کہ اسے پڑھنے والا یہ ضرور جان لے کر حادثے کے شکار مریض کو ڈاکٹر تک پہنچانے سے پہلے کس طرح مدد دی جاسکتی ہے۔ اصل علاج اس کا بہر حال ڈاکٹر ہی کرے گا۔اسے ایک خاص حد سے زیادہ آپ امداد فراہم نہیں کرسکتے۔

ان معلومات کی بنا پر ہم یہ توقع نہیں کرسکتے کہ آپ طبی امداد کے تمام تر اُصولوں سے واقف ہوجائیں گے۔نہ ہی ہم یہ چاہیں گے کہ اس کتاب کو پڑھنے والا کسی بھی طرح اپنے آپ کو ڈاکٹر کا نعم البدل تصور کرے کیونکہ ایسا کرنا خطرناک ہوگا۔دراصل یہ کتاب مصیبت کے وقت ایک کارآمد دوست پیدا کرنے میں معاونت کیلئے لکھی گئی ہے۔

ایمرجنسی صورتحال میں سب سے پہلے ہم یہ سوچتے ہیں کہ ہمیں کیا کرنا چاہیے لیکن ہم یہ بھی فراموش نہ کریں کہ ہمیں کیا نہیں کرنا چاہیے۔اس لئے سب سے پہلے اس بات کا تعین کرنا ضروری ہے کہ مخصوص ایمرجنسی حالت میں آپ کے عمل سے مریض کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ تو نہیں کیونکہ ایسے مریض کو جس کی زندگی پہلے ہی نازک اور فیصلہ کن مرحلے سے گزر رہی ہے آپ نادانی میں ناقابل تلافی نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں۔

ایمرجنسی سے ہم عام طور پر ایسی صورتحال مراد لیتے ہیں جس میں وقت ہی سب کچھ ہوتا ہے اور ہمارے ذہن میں فوراً جو بات آتی ہے وہ یہی ہوتی ہے کہ ہمیں جو کچھ بھی کرنا ہے فوری طور پر کرنا ہے۔یہ حقیقت ہے لیکن پوری حقیقت نہیں ہے۔صورتحال کی سنگینی کا فوری اندازہ اگرچہ کلیدی اہمیت کا حامل ہے لیکن اس کا مطلب جلد بازی نہیں۔اس کی صرف ایک مثال دینا کافی ہوگا۔اگر حادثے میں کسی شخص کی گردن کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے اور آپ جلدی میں اس کی گردن کو جھٹکا دے بیٹھے تو آپ کی اس حرکت سے اس کی جان جاسکتی ہے۔

آپ اس کتاب کو غور سے پڑھیں اور ایک باب کو ذہن نشین کریں۔کتاب میں دی گئی صورتحال کو تصور کریں اور اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ ایسے میں آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ہمارے ملک

میں لوگ حادثات کے مواقع پر یہ سوچ کر بھی بے اعتنائی کا رویہ اپنا لیتے ہیں کہ کہیں وہ کسی قسم کی قانونی پیچیدگی میں نہ پھنس جائیں۔ ان کے خدشات بالکل بے بنیاد بھی نہیں ہیں لیکن یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ آپ کے سامنے ایک انسان کی زندگی کا سوال ہے۔ کسی انسان کی جان بچالینا اتنا بڑا کارنامہ ہے جس کے سامنے کوئی تکلیف اور کوئی خدشہ بھی کوئی وزن نہیں رکھتا۔ دوسری بات یہ کہ ہر حادثے میں قانونی پہلو موجود بھی نہیں ہوتا۔

یہ کتاب ان لوگوں کے لیے زیادہ مفید ثابت ہوگی جو ابتدائی طبی امداد کے کام میں خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں یا جو اکثر سیر و تفریح کیلئے نکلتے رہتے ہیں یا جو کسی ایسے ادارے سے منسلک ہیں جہاں ایسے خطرات موجود رہتے ہیں یا جو بچوں کی دیکھ بھال کا فریضہ انجام دیتے ہیں۔ ایک عام شہری کیلئے بھی اس کتاب میں بہت کچھ موجود ہے بشرطیکہ وہ اس پر غور کرے اور سنجیدگی سے عمل کرنے کی کوشش کرے اور اس کتاب کے علاوہ دیگر ذرائع سے تربیت اور علم حاصل کرنے کا ارادہ رکھتا ہو۔

ہم نے اس کتاب میں تقریباً تمام ایمرجنسی صورتوں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ انسانی زندگی ایسے حادثات سے بھری پڑی ہے جن کی تمام تر صورتیں تصور بھی نہیں کی جاسکتیں۔ بہرحال ہم نے اپنی مقدور کوشش کی ہے کہ اس موضوع کے ساتھ پورا انصاف کیا جاسکے۔

اُمید ہے کہ آپ یہ کتاب پسند فرمائیں گے۔

ڈاکٹر ابرار احمد

فرسٹ ایڈ بکس

فرسٹ ایڈ بکس عام گھر کی ضرورت ہے۔ دواؤں کی بعض دوکانوں سے یہ بنا بنایا مل جاتا ہے۔ ایسا ابکس آپ کے گھر اور آپ کی کار میں بھی موجود ہونا چاہیئے۔

فرسٹ ایڈ بکس میں مندرجہ ذیل اشیاء موجود ہونی چاہئیں۔

(۱) مختلف سائز ار لمبائی کی پٹیاں (Bandages)

(۲) پانی میں گھل جانے والی درد کش گولیاں مثلاً اسپرین

(۳) چوکور پٹی جس میں جذب کرنے کی صلاحیت ہو

(۴) ہلکا تھوڑی جگہ گھیرنے والا کمبل مثلاً خلائی کمبل

(۵) تکونی پٹی (۶) جراثیم کش لوشن

(۷) جراثیم کش دوائی سے بھگونی ہونی پٹیاں

(۸) آنکھ پر رکھنے والی پٹی یا پیڈ (۹) چھوٹی پن نما ٹارچ

(۱۰) کھل جانے والی پٹی (۱۱) ایک انچ چوڑا پلستر

(۱۲) گول کناروں والا موچنا (۱۳) سیفٹی پن

(۱۴) درمیانے سائز کی قینچی (۱۵) جراثیم کش کریم

فرسٹ ایڈ ڈبے کا سائز مناسب ہونا چاہیے تا کہ اسے اُٹھانا رکھنا اور کھولنا آسان ہو۔

مناسب سائز یہ ہے:۔

8 انچ لمبا 5 انچ چوڑا اور 2 انچ گہرا نہایت مناسب ہے۔

ڈبے کے باہر واضح الفاظ میں ''فرسٹ ایڈ'' لکھا ہونا چاہیئے تا کہ کوئی دوسرا شخص بھی بوقت ضرورت اسے فوراً شناخت کر سکے۔

اپنے خون کا گروپ لکھ کر ایک کارڈ بھی اس بکس میں ڈال دیں۔ اس طرح آپ اپنا پتہ شناختی کارڈ فون نمبر وغیرہ بھی اس کارڈ پر لکھ سکتے ہیں۔

ابتدائی طبی امداد.......... عمومی اُصول

جب کوئی شخص اچانک بیمار یا زخمی ہو جاتا ہے تو اس کی تکلیف کی صحیح صورتحال بعض اوقات اسے خود معلوم نہیں ہوتی اور وہ اس بابت آپ کو زیادہ معلومات مہیا نہیں کر سکتا۔ زیادہ تکلیف ہونے کی صورت میں تو وہ شاید آپ کو کچھ بھی نہ بتا سکتا ہو۔ اسی طرح اگر وہ بے ہوش ہو گیا ہے تو آپ کیلئے مفید معلومات حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ ابتدائی طبی امداد دینے والے شخص عمل مناسب ٹریننگ اور حاضر دماغی کا تقاضہ کرتا ہے اور یہ بھی کہ آپ اپنے حواس مجتمع رکھیں اور ارادے سے اپنی کوشش جاری رکھیں۔

ہم فرض کر لیتے ہیں کہ آپ کو ایک ایسی ایمرجنسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ گیا ہے۔ اس صورت میں آپ کیا کریں گے یا آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ ہم یہ تجویز کریں گے کہ آپ مندرجہ ذیل تحریر کو غور سے پڑھ لیں اور اس ایک عمومی لائحہ عمل کے طور پر یاد رکھیں ان معلومات کو ذہن میں رکھیں اور کسی بھی ایمرجنسی صورتحال میں اپنے ذہن میں تازہ کر لیں تو شاید آپ اپنے کام میں زیادہ وقت محسوس نہیں کریں گے۔

آپ اس بات کو خاطر میں نہ لائیں کہ آپ کو مناسب تربیت دی گئی ہے یا نہیں۔ آپ کے بس میں اپنی بہترین کوشش ہے۔ سو وہ کریں اور مریض کو جو مدد دے سکتے ہیں وہ اس وقت دستیاب ہو سکتا ہے تو اسے بلانے میں جھجک محسوس نہ کریں لیکن اپنا کام جاری رکھیں۔ ابتدائی طبی امداد دراصل ایک ٹیم ورک ہے

کیا کرنا چاہیے

عمومی لائحہ عمل کے طور پر مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

1۔ پرسکون رہیں

ہم عامی طور پر کسی غیر متوقع صورتحال سے گھبرا جاتے ہیں جس شخص کو ایسی صورت میں ابتدائی طبی امداد جیسا کام کرنا ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ وہ اپنے اعصاب پر قابو رکھے اور پر

سکون رہے۔ اگر آپ گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں تو بھی بظاہر پرسکون دکھائی دیں اور آہستہ آہستہ اپنی گھبراہٹ پر قابو پائیں۔ آپ کا سکون دیکھ کر مریض پر اچھا اثر پڑے گا۔ اس طرح آپ کے ساتھ جو لوگ کام کر رہے ہیں وہ بہتر طور پر آپ کی مدد کیلئے آمادہ ہوں گے۔

2۔ اگر مریض اچانک بیمار ہو گیا ہے

ایسی صورت میں کسی شخص کو فوری طور پر ڈاکٹر کی طرف بھیج دیں۔ ڈاکٹر کو مریض کی تکلیف کی نوعیت اور مریض کی کیفیت تفصیلاً بھجوادیں۔ اس کیلئے آپ کاغذ پر لکھ کر ڈاکٹر کو بھجوا سکتے ہیں کہ ڈاکٹر کو معلوم ہو سکے کہ اسے کس طرح کے مریض کا علاج کرنا ہے۔ پھر وہ ایسی ہدایات بھی دے سکتا ہے جن پر اس کی آمد سے پہلے آپ خود عمل کر سکتے ہیں۔

3۔ اگر مریض نے زہر پی لیا ہے

ایسی صورت میں سب سے پہلے زہر کی قسم اور مقدار معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ متعلقہ دوائی یا زہر کا ڈبہ اگر موجود ہو تو اس پر چسپاں لیبل کو غور سے پڑھیں اور دوائی یا زہر کی قسم معلوم کریں۔ ممکن ہے ڈبے پر زہر کا تریاق یا توڑ بھی لکھا ہوا ہو۔ اس طرح کی معلومات آپ کے اور مریض کیلئے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔ ڈاکٹر سے فوری طور پر رجوع کریں۔ اور اگر یہ ممکن نہیں تو اس کتاب میں دیئے گئے زہر خورانی کے باب سے مدد حاصل کریں اور مریض کو ہسپتال پہنچائیں۔

4۔ اگر ٹریفک حادثہ ہو گیا ہے

ایسی صورت میں ڈاکٹر کو بلانے کی بجائے آپ کو ایمبولینس یا اس طرح کی سواری کا بندوبست کرنا زیادہ ضروری ہے۔ ہمارے ملک میں بھی ایسے ادارے موجود ہیں جو بوقت ضرورت ایمبولینس فراہم کرتے ہیں۔ ان اداروں سے رابطہ کریں ورنہ پولیس کو اطلاع دیں۔ ہسپتال کی انتظامیہ سے بھی بوقتِ رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

ان ساری کوششوں کے دوران مریض پر توجہ دیتے رہیں اور کسی حال میں بھی اسے اکیلا نہ چھوڑیں۔

5۔ جلدی نہ کریں

زخمی کو بلانے جلانے میں جلدی نہ کریں۔ تاوقتیکہ ایسا کرنا بہت ضروری ہو جانے۔ کیونکہ بعض اوقات بیماری یا چوٹ کی نوعیت ایسی ہوتی ہے جس میں مریض کو حرکت دینا اس کے لیے بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔ بلکہ اس کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ زخمی کو لیٹا رہنے دیں اسے بٹھانے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔

6۔ اگر مریض سانس نہیں لے رہا

اگر کسی شخص کا سانس رگ گیا ہو تو وہ 3 سے 4 منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے بعد اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورتحال میں کسی بھی چیز کا انتظار کرنا غلط اور مریض کے لیے جان لیوا ثابت ہوگا۔ اس لئے فوراً مصنوعی سانس دینے کا عمل شروع کر دیں جو ہم متعلقہ باب میں بیان کریں گے۔

7۔ خون بہنے سے روکیں

خون بہہ رہا ہو تو اسے روکنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے ہم آنے والے صفحات میں بات کریں گے۔ زخم پر صاف کپڑا رکھیں اور اسے دبا دیں۔ اس طرح خون کا بہنا خاصی حد تک کم ہو جائے گا۔

8۔ اگر مریض بے ہوش ہے

ایسی صورت میں آپ کو پوری تندہی سے مریض کا خیال رکھنا ہوگا۔

مریض کا سانس چلتے رہنا چاہیے۔ قدرتی طریقے سے یا پھر بوقتِ ضرورت مصنوعی طریقے سے اس کا سانس جاری رہنا ضروری ہے۔

بے ہوش مریض کو جگانے کی کوشش نہ کریں۔

اسے کچھ کھلانے یا پلانے کی کوشش نہ کریں۔

مریض کے دانت مصنوعی ہوں تو انہیں اتار لیں۔

اگر وہ قے کر دے تو اس کا سر ایک طرف کر دیں۔ قے کے بعد اس کا منہ اندر سے صاف کر دیں۔

مریض کا جسم گرم رکھیں۔

9۔ ہڈیوں پر توجہ دیں

جسم کی ہڈیاں دیکھیں وہ کہیں سے ٹوٹ تو نہیں گئیں۔ ہڈیوں میں خصوصی اہمیت گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو حاصل ہے۔ مرکب فریکچر (بیرونی زخم+ٹوٹی ہوئی ہڈی) آپ کو واضح نظر آجائے گا۔اس بابت متعلقہ باب میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

10۔ جب آپ انتظار کر رہے ہوں

جب آپ ڈاکٹر ایمبولینس کا انتظار کر رہے ہیں تو مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

مریض کے جسم پر کسے ہوئے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

اسے کمبل یا کسی اور مناسب کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

قے کی صورت میں اوپر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

11۔ جب مریض کو حرکت دینی ہو

جب مریض کو ایمبولینس میں ڈالنا ہو یا اسے ہسپتال پہنچانے کے لیے کسی اور سواری کا بندوبست کیا گیا ہو تو اس کیلئے یہ کام بہت نرمی اور احتیاط سے کرنا چاہیے۔آپ کی ذرا سی غلطی سے اس کی حالت بگڑ سکتی ہے۔

12۔ زخمی مریض کو اُٹھانے کا طریقہ

اگر مریض ہوش میں ہے:

اگر مریض معمولی زخمی ہے اور ہوس میں ہے تو اسے اُٹھانا یا چلانا کسی خاص مشکل باعث نہیں بنے گا۔

اگر بے ہوش مریض کو حادثے کی جگہ پر مزید نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے تو اسے فوری طور پر وہاں سے نکالنا ضروری ہوگا۔

مریض کے زخم کی جانب آپ ساتھ کھڑے ہو جائیں بشرطیکہ اس کا ہاتھ بازو یا کندھا زخمی نہیں ہے۔

اگر مریض کا ہاتھ، بازو یا کندھا بھی زخمی ہے تو اس کے دوسری جانب ساتھ کھڑے ہوں۔

اپنا باز و مریض کی کمر میں ڈال دیں اور اپنے ہاتھ سے اس کی پتلون یا شلوار کا اوپر کا حصہ اچھی طرح پکڑ لیں۔

مریض کا ایک بازو اپنی گردن میں ڈال لیں۔ اور اس کا ہاتھ اپنے فارغ ہاتھ سے پکڑ لیں۔

مریض کا بوجھ اپنے اوپر ڈالیں آہستگی اور احتیاط سے مریض کو آگے کی طرف اپنے ساتھ چلائیں۔ اس طریقے سے دو آدمی مل کر بھی زخمی کو حرکت دے سکتے ہیں۔ اس صورت میں ایک آدمی مریض کے ایک طرف اور دوسرا دوسری طرف ہونا چاہیے۔

مریض کے بوجھ کو اس کے زخمی جانب سے سہارا دیں (دیکھیں تصویر نمبر 2.3.4)

13۔ بے ہوش مریض (زخمی) کو حرکت دینا

مریض کا منہ صاف کر دیں اور اندر سے دیکھ لیں اس کے سانس کی حالت دیکھ لیں۔

اس کے بعد مریض کو سیدھا لٹا دیں اور اس کا چہرہ سیدھا رکھیں۔

مریض کے بازو آپس میں کراس کر کے پیٹ پر رکھ دیں تا کہ دونوں کلائیاں ایک دوسرے کے اوپر آجائیں۔

اگر مریض کا وزن زیادہ ہے یا اسے دور لے جانا مقصود ہو تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:۔

بیلٹ، ٹائی، ازار بند یا پٹی کا استعمال میں لاتے ہوئے اس کی کلائیوں کو آپس میں باندھ دیں۔ باندھتے وقت کپڑا یا بیلٹ سختی سے باندھیں لیکن اتنا زور نہ لگائیں کہ اس کے خون کی گردش رک جائے۔

گرہ مضبوطی سے لگائیں اور تسلی کر لیں کہ زور پڑنے پر یہ کھل نہیں جائے گی۔

بندھی ہوئی کلائیوں کے درمیان سے آپ کو اپنا سر گزارنا ہے۔ اس کیلئے مریض کی ٹانگوں کے دونوں طرف آپ سجدے کی حالت میں اپنے گھٹنے رکھیں اور جھک کر اس کے بازوں کے درمیان سے اپنا سر گزاریں تا کہ مریض کی بندھی ہوئی کلائیاں آپ کی گردن میں آجائیں۔

اپنے ہاتھ زمین پر رکھتے ہوئے زور لگا کر اٹھیں اور نیم ایستادہ حالت میں مریض کو اپنے ساتھ آگے کی جانب گھسیٹتے ہوئے لے جائیں۔

گھسیٹ لیں۔

اس کا سرا اپنے بازو پر رکھیں۔ اگر آپ کو سیڑھیاں اترنا ہیں تو مریض کا سرا اپنی ران پر رکھیں اور احتیاط سے اسے نیچے اتارتے چلے جائیں۔

14۔ ایمبولینس میں ڈالنے کا طریقہ

جب مریض کو اُٹھا کر ایمبولینس یا کسی اور سواری میں ڈالنا مقصود ہو تو خصوصی احتیاط کرنا چاہیے۔ مریض کو لیٹا رہنے دیں۔ ایک کمبل یا چادر مریض کے نیچے ڈالیں۔ پہلے مریض کو ایک طرف آرام سے کروٹ دیں اور نیچے چادر ڈال دیں۔ پھر دوسری طرف کروٹ دیں اور چادر اچھی طرح اس کے جسم کے نیچے بچھا لیں۔

پھر چادر کو کونوں سے پکڑ کر مریض کو اُٹھا لیں۔ اسے جھکنے، بیٹھنے اور اُٹھنے کی اجازت نہ دیں۔

ایمبولینس میں خصوصی سٹریچر موجود ہوتے ہیں بہتر یہی ہے کہ مریض کو سٹریچر کے ذریعے منتقل کیا جائے۔

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ تین آدمی بیک وقت مریض کے نیچے ہاتھ ڈالیں اور اپنے بازوؤں پر بیک وقت مریض کو اُٹھا لیں۔ ایک شخص سر اور کندھوں کو اُٹھائے اور دوسرا آدمی ٹانگوں کو اُٹھائے۔ تیسرا آدمی مریض کی کمر کو سہارا دے۔ تینوں آدمی ایک ہی طرف کھڑے ہو کر مریض کو اُٹھائیں۔

15 سٹریچر بنایا بھی جا سکتا ہے

اگر آپ کے پاس سٹریچر موجود نہیں ہے تو سٹریچر نما چیز بنائی بھی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر دو کرسیاں لیں۔ اور ان کی ٹیک کو ایک سیدھ میں ایک دوسرے کے ساتھ باندھ دیں۔

اسی طرح دو مضبوط لکڑی کے ڈنڈے لیں۔ ان دونوں کے ساتھ عام کپڑا، چادر یا قمیض باندھ دیں۔

16۔ دل بند ہونا اور دل کی مالش

بہت سی ایسی حالتیں ہیں جن میں انسان کا دل بند ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات یہ تکلیف اتنی شدید ہو جاتی ہے کہ دل دوبارہ دھڑکنا شروع نہیں کر پاتا اور لاکھ کوشش کے باوجود مریض کی جان نہیں بچائی جاسکتی۔ لیکن ایسی صورتیں یقیناً ہوتی ہیں جب دل کی مالش کرنے سے دل دوبارہ کام شروع کر دیتا ہے۔ چونکہ ہمارے پاس ایسا کوئی پیمانہ نہیں ہے جس سے ان دونوں حالتوں میں فرق کیا جاسکے اس لئے بہتر یہی ہے کہ ایسے مریض کے جس کا دل بند ہو گیا ہو، دل کا مساج یا مالش کی جائے۔

دل .... سینے کی دو ہڈیوں کے درمیان ہوتا ہے۔ سامنے کی طرف پسلیاں اور مرکزی ہڈی ہوتی ہے جبکہ پچھلی جانب ریڑھ کی ہڈی ہوتی ہے۔ سینے پر سامنے کی طرف مرکزی ہڈی کے نچلے حصے پر دباؤ ڈالنے سے دل کی دونوں ہڈیوں کو دبایا جاسکتا ہے۔ یہ دباؤ اتنا ضرور ہونا چاہیے کہ ہڈی اپنی اصل جگہ سے 2 انچ نیچے دب جائے۔

اس دباؤ سے خون دل کے اندر سے نکل کر جسم میں پھیل جاتا ہے اور جسم کے حصوں سے خون دل میں دوبارہ داخل ہو جاتا ہے اور یوں خون کی گردش جاری رہتی ہے۔

عام طور پر دل بند ہو جانے سے سانس بھی بند ہو جاتا ہے لیکن سانس بند ہو جائے تو یہ لازمی نہیں کہ دل بھی بند ہو جائے۔ مثال کے طور پر ڈوبنے والے شخص کا سانس بند ہو جائے تو دل کچھ دیر تک دھڑکتا رہتا ہے۔

دونوں کیفیات کی موجودگی کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کو دل کا مساج یا مالش کرنے کے ساتھ ساتھ مصنوعی سانس دینے کا کام بھی بیک وقت کرنا ہوگا اور دونوں کام بیک وقت کرنا آسان نہیں ہے اس لئے پہلے آپ کو کسی اور شخص کی مدد درکار ہوگی۔ ایک آدمی دل کی مالش کرے جبکہ دوسرا مصنوعی سانس فراہم کرے۔ ایسے میں دل کیا مساج پانچ مرتبہ کر چکنے کے بعد ایک مرتبہ مصنوعی سانس دینا ضروری ہوتا ہے۔ یعنی رفتار 1.5 ہونی چاہیے۔

اگر آپ اکیلئے ہیں تو آپ کو بارہ مرتبہ دل کی مالش کرنے کے بعد دو مرتبہ مصنوعی سانس

دباؤ کی شدت کا انحصار مریض کی عمر اور جسامت پر ہے۔ چھوٹے بچوں میں آپ کیا
نگلیوں کی پوروں کا دباؤ بھی کافی ہوسکتا ہے۔زیادہ دباؤ ڈالنے سے دل پر چوٹ لگ سکتی ہے۔
دس برس کے بچوں کیلئے ایک ہتھیلی کا دباؤ کافی ہوتا ہے۔
بڑوں میں دونوں ہاتھوں کا دباؤ ڈالنا ضروری ہوتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے:۔

1۔ مریض کو سیدھا زمین پر لٹادیں۔

2۔ مریض کے ایک طرف کھڑے ہوجائیں۔اگر مالش اور مصنوعی سانس بیک وقت دینا ہے تو دوسرا آدمی مریض کے دوسری جانب کھرا ہوجائے۔

3۔ ایک ہتھیلی مریض کے سامنے والی ہڈی (مرکزی) کے نچلے 1/3 حصے پر رکھیں دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پہلی ہتھیلی کے اوپر جمادیں۔

4۔ مضبوط دباؤ ڈالیں۔اور یہ دباؤ ہر سیکنڈ کے بعد ڈالیں یعنی 60 فی منٹ کی رفتار سے۔ دباؤ اتنا ضرور ہونا چاہیے کہ سینے کی ہڈی تقریباً 2 انچ دب جائے۔

5۔ ہر مرتبہ دباؤ ڈالنے کے بعد ہاتھوں پر زور ڈالنا بند کردیں تا کہ سینہ دبنے کے بعد واپس اپنی جگہ پر لوٹ آئے۔

6۔ زیادہ دباؤ ڈالیں۔

7۔ اس عمل کے ساتھ ساتھ مصنوعی سانس دینے کا عمل بھی جاری رکھیں۔

8۔ گردن پر موجود نبض پر ہاتھ رکھ کر دیکھتے رہیں کہ دل کی دھڑکن شروع ہوئی ہے یا نہیں۔دل کی دھڑکن شروع ہوجائے تو مالش بند کردیں۔

9۔ اگر دل کی دھڑکن شروع نہیں ہورہی تو بھی ایک گھنٹہ تک کوششیں جاری رکھیں۔

دل بند ہونے کی وجوہات

انسان کا دل بہت سی حالتوں میں بند ہوسکتا ہے۔ شاید چوٹ۔ بجلی کا جھٹکا، سانس کا بند ہو جانا یا پھر ڈوب جانے کی وجہ سے ایسا ہوسکتا ہے۔ دل کے دورے کے باعث بھی دل بند ہوسکتا ہے۔

علامات

1۔ مریض اچانک بے ہوش ہو جاتا ہے۔
2۔ مریض کا سانس بند ہو جاتا ہے۔
3۔ اس کی کلائی یا گردن پر نبض موجود نہیں ہوتی۔

نبض دیکھنے کا طریقہ

نبض دل کی دھڑکن کی نشاندہی کرتی ہے۔ نبض کی رفتار دراصل دل کی رفتار ہوتی ہے۔ نبض کی موجودگی زندگی کی علامت ہے اور اس کی عدم موجودگی موت کی علامت ہوتی ہے۔ اور اگر نبض محسوس نہ ہو رہی ہو تو اس کا مطلب ہے دل دھڑکنا بند کر چکا ہے۔

نبض جسم میں متعدد مقامات پر دیکھی جاسکتی ہے لیکن معروف طریقہ کلائی پر نبض دیکھنا ہے۔ اسی طرح گردن پر ہاتھ رکھنے سے بھی نبض محسوس ہوتی ہے۔

کلائی نبض دیکھنے کی اچھی جگہ ہے۔ کلائی پر ہتھیلی کے رُخ انگوٹھے کی سیدھ میں نبض محسوس کی جاسکتی ہے۔

گردن پر سانس کی نالی کے دونوں طرف جبڑے کے زاویے سے ذرا نیچے اگر آپ اپنی ہتھیلی رکھیں تو نبض محسوس کی جاسکتی ہے۔

نبض کی عام رفتار 60-80 فی منٹ ہوتی ہے۔ بچوں میں یہ رفتار 90-100 فی منٹ تک ہوتی ہے۔ اور بہت چھوٹے بچوں میں یہ رفتار 140 فی منٹ تک بھی ہوسکتی ہے۔ بوڑھوں میں نبض کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

آجائے، کلائی کو پکڑ کر ذرا اوپر اُٹھالیں۔ اور اپنی انگلیوں کی پوروں سے انگوٹھے کی سیدھ میں کلائی پر نبض محسوس کریں۔ اوراس کی گنتی کرلیں۔ درست گنتی کیلئے کم ازکم 30 سیکنڈ نبض دیکھنا ضروری ہے۔ ایک منٹ تک بھی نبض دیکھی جاسکتی ہے۔ اوراس کی رفتار فی منٹ معلوم کرنی چاہیے۔

اوسطاً صحت مند آدمی کی نبض 72 فی منٹ ہوتی ہے۔

نبض دیکھنے کیلئے اپنے انگوٹھے کواستعمال نہ کریں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 7)

دل کا دورہ

دل کا دورہ دراصل دل کے کسی حصے کو پہنچنے والی خون کی مقدار کم ہوجانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس تکلیف کی متعدد وجوہات اور عوامل ہیں۔ اوران کے متعلق تفصیل میں جانا اس وقت ہمارے لئے ممکن نہیں۔ لیکن اصل میں دل کی شریانیں تنگ یا بند ہوجاتی ہیں جس کی وجہ سے متاثرہ حصے میں خون کی کمی وقع ہوجانے سے دل کونقصان پہنچ جاتا ہے۔

علامات:

1۔ مریض صدمے جیسی حالت میں چلا جاتا ہے۔
2۔ سینے میں شدید درد اور گھٹن محسوس کرتا ہے۔
3۔ یہ درد بائیں بازو گردن کے بائیں جانب چلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔
4۔ مریض سانس لینے میں تکلیف محسوس کرتا ہے اوراس کا سانس پھول جاتا ہے
5۔ نبض کمزور اور بے قاعدہ ہوجاتی ہے۔
6۔ مریض نیچے گر جاتا ہے اور بالآخر بے ہوش ہوجاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کی نبض اور سانس کا معائنہ کریں۔ ضروری ہوتو دل کا مساج یا مصنوعی سانس دینے کا عمل شروع کردیں۔

4۔ مریض کے گرد عمگھٹا نہ لگائیں۔ تازہ ہوا اس تک پہنچنے دیں اور اس کی نبض ہر پانچ منٹ بعد دیکھتے رہیں۔

5۔ مریض کو چلنے پھرنے یا کام کرنے سے سختی سے منع کریں۔

6۔ اگر وہ دل کا پرانا مریض ہے تو ممکن ہے اس کے پاس زبان کے نیچے رکھنے والی دوا موجود ہو۔ وہ دوا مریض کی زبان کے نیچے رکھ دیں۔

7۔ اس دوران اسے ہسپتال پہنچانے کا بندوبست کریں یا ڈاکٹر کو بلائیں۔

دل بیٹھ جانا (FAINTING)

دل گھٹ جانا یا بیٹھ جانا عارضی بے ہوشی کو کہا جا سکتا ہے۔ کسی وجہ سے دماغ کی جانب خون کی سپلائی کم ہو جاتی ہے جس سے یہ تکلیف پیدا ہوتی ہے۔

یہ کیفیت عام طور پر کسی شدید جذباتی صورتحال کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ جیسے کوئی صدمہ، پہنچنا، کسی کی اچانک موت کی خبر، خوف یا شدید پریشانی وغیرہ۔

بعض لوگ ہجوم میں پھنس جانے کی وجہ سے اس تکلیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اسی طرح بعض لوگ اگر خون بہتا ہوا یا زخم دیکھ لیں تو ان کی کیفیت بھی ایسی ہی ہو جاتی ہے۔ دیگر وجوہات میں کسی وجہ سے خون کا ضائع ہونا، دل اور شوگر کی بیماریاں شامل ہیں۔

علامات

1۔ مریض کو اچانک نیچے جانے کا احساس ہوتا ہے اور اس کی آنکھوں کے آگے اندھیرا آجاتا ہے۔

2۔ اسے ٹھنڈے پسینے آجاتے ہیں۔

3۔ وہ گر جاتا ہے اور بے ہوش ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

(۲) اس کے پاؤں باقی جسم سے اونچے کر دیں۔ پاؤں کے نیچے تکیہ یا کوئی اور چیز رکھ دیں۔

(۳) اس کے منہ اور سر پر ٹھنڈی پٹیاں رکھیں۔

(۴) گردن اور کمر پر کسے ہوئے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

(۵) اگر مریض ایک دو منٹ میں ہوش میں نہیں آتا تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(۶) اگر مریض ہوش میں آ گیا ہے تو اسے اسی حالت میں لیٹا رہنے دیں اور ایک گھنٹہ آرام کرنے دیں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 8)

مصنوعی سانس دینے کا طریقہ

سانس کے ذریعے ہمارے جسم کو آکسیجن ملتی ہے جو ہمارے دل اور پھیپھڑوں کے ذریعے ہمارے سارے جسم میں پھیلتی ہے اور ہمیں زندہ رکھتی ہے۔

جب کسی نارمل شخص کا سانس بند ہو جاتا ہے تو فوری طور پر جسم کے خلیوں کو آکسیجن کی فراہمی بند ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونے کے بعد انسان صرف 4 یا 5 منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے بعد دماغ کے خلیوں کو نقصان پہنچ جاتا ہے اور ان کی موت واقع ہو جاتی ہے جو ناقابل تلافی نقصان ہے اور ایسے میں مریض کی جان بچانا ناممکن ہو جاتا ہے۔

مصنوعی سانس دینے سے ہم یہ خطرہ ٹال سکتے ہیں اور مریض کی جان بچا سکتے ہیں اس عمل میں ہم مریض کے پھیپھڑوں میں وہ ہوا بھرتے ہیں جو ہمارے اپنے پھیپھڑوں میں موجود ہوتی ہیں۔

علامات:

1۔ سانس بند ہو جانے کے خدشے کے پیش نظر حادثے کی صورت میں مریض کے سانس کا معائنہ کریں۔ دیکھیں کہ اس کا سینہ سانس کی آمد و رفت کے باعث ہل رہا ہے یا

2۔ یہ بھی دیکھیں کہ مریض کے کانوں، گالوں، یا ہونٹوں کا رنگ نیلگوں تو نہیں ہو رہا ہے۔
اگر مریض کا سانس رک چکا ہے۔ تو غالباً اس کا دل بھی بند ہو گیا ہو گا۔ ایسے میں آپ کو مصنوعی سانس دینے کے ساتھ ساتھ دل کی مالش کا کام بھی کرنا پڑے گا۔

طریقے

منہ سے ناک میں ہوا بھرنا
منہ سے منہ میں ہوا بھرنا
سلولیٹر کا طریقہ

منہ سے ناک میں ہوا بھرنا

1۔ مریض کا منہ اندر سے صاف کریں اور اس کا سر اس طرح اونچا کریں کہ اس کی پشت زمین پر سیدھی رہے۔
2۔ ٹھوڑی کو اوپر اور باہر کی جانب کھینچیں تا کہ اس کی گردن سیدھی ہو جائے۔
3۔ اس کی ناک کو اپنی انگلیوں سے بند کر دیں اور مریض کے منہ پر سختی سے اپنے ہونٹ جما دیں اور اس کے منہ میں ہوا بھریں۔ یہ دیکھیں کہ اس عمل میں اس کا سینہ اوپر اُٹھتا ہے کہ نہیں۔
4۔ ابتدائی طور پر یہ عمل تین چار مرتبہ دھرائیں۔ اس کے بعد 16 سے 18 فی منٹ کی رفتار سے یہ عمل جاری رکھیں۔
5۔ مریض کے خود بخود سانس لینے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

نوٹ:

1۔ بچوں میں مصنوعی سانس دیتے وقت یہ خیال رکھیں کہ بچوں کے پھیپڑے چھوٹے

میں نہیں جائے گی۔

2۔ جب آپ مریض کے پھیپھڑوں میں ہوا بھریں تو اس ہوا کو خود بخود باہر نکل آنا چاہیے۔اس کیلئے کسی اور عمل کی ضرورت نہیں ہوتی۔اگر ایسا نہیں ہورہا تھا تو اس کا مطلب ہے کہ آپ یہ عمل کامیابی سے نہیں کر پا رہے۔ایسی صورت میں مریض کی ٹھوڑی کو باہر کی جانب کھینچیں تا کہ اس کے نچلے دانت اوپر والے دانتوں سے آگے آجائیں۔اور ایک مرتبہ پھر کوشش کریں۔

.... اگر اس کے باوجود آپ ناکام ہو گئے ہیں تو مریض کو ایک جانب کروٹ دیں اور اس کے سینے پر پچھلی جانب تھپڑ ماریں۔

.... اگر مریض بچہ ہے تو اس کی ٹانگیں پکڑ کر الٹا کر دیں اور کندھوں کے درمیان سینے کی پچھلی جانب زور سے تھپکیں یا تھپڑ ماریں۔(دیکھیں تصویر نمبر 10)

سلویٹر کا طریقہ (مصنوعی سانس)

یہ طریقہ اگرچہ اتنا کامیاب نہیں ہے جتنا منہ سے منہ میں ہوا بھرنا ہے لیکن جہاں دوسرا طریقہ اپنانا ممکن نہ ہو اس پر عمل کیا جا سکتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو سیدھا لٹا دیں۔ایک کمبل دوہرا کر کے اس کے کندھوں کے نیچے رکھ دیں۔

2۔ مریض کا سر پیچھے کی جانب کھینچیں تا کہ اس کی گردن سیدھی ہو جائے اور اس میں تناؤ آجائے اور اس کی ٹھوڑی اوپر کی طرف اُٹھ جائے۔اس طرح کرنے سے اس کی سانس کی نالی کھلی رہے گی۔

3۔ تیزی سے مریض کے منہ کے اندر انگلی پھیر کر تسلی کر لیں کہ اس کے منہ میں کوئی چیز تو

4۔ آپ مریض کے سر کی جانب ایسے بیٹھ جائیں کہ آپ کی ایک ٹانگ گھٹنے کے بل پر جب کہ دوسری پیر کے بل پر۔

5۔ مریض کے بازوں کو کلائی کے اوپر سے پکڑیں اور اس کی کہنیاں دوہری کر دیں۔ دونوں بازوٶں کو مریض کے سینے پر کراس کر کے رکھ دیں۔ بازو اس کی نچلی پسلیوں کی سطح پر ہونے چاہئیں۔

6۔ جب آپ یہ عمل کر رہے ہوں تو اس دوران اس کے بازوٶں کو باہر کی جانب زور زور سے جھٹکے دیں اور اطراف سے بازوٶں پر دباؤ رکھیں تاکہ سینے پر دباؤ پڑے۔ اس اقدام سے پھیپھڑوں میں موجود ہوا باہر نکل جائے گی۔

7۔ اب مریض کے سینے پر پڑنے والے اپنے دباؤ کو ہٹا دیں۔ اس کی کہنیاں سیدھی کر دیں اور س کے بازو اوپر کھینچیں تاکہ وہ اس کے سر کے اوپر آ جائیں۔

8۔ اب آہستگی سے اس کے بازو واپس پہلی والی حالت میں لا کر اس کے سینے پر رکھ دیں اور دباؤ کا عمل پھر کریں۔ یہ عمل بار بار دہرائیں۔

9۔ یہ عمل ہر پانچ سیکنڈ کے وقفے سے جاری رکھیں۔

10۔ اس دوران کسی کو ایمبولینس یا ڈاکٹر کی جانب بھیج دیں۔ مریض کا نچلا حصہ کسی کمبل یا موسم کی مناسبت سے کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 11)

نوٹ: مصنوعی سانس کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک مریض خود سانس لینا شروع کر دے یا جب تک آپ کو مصنوعی سانس دیتے ہوئے دو گھنٹے نہ گزر گئے ہوں اور مریض کا سانس بحال نہ ہو رہا ہو یا پھر کوئی ڈاکٹر آ کر مریض کی موت کی تصدیق نہ کر دے۔

سانس کی رفتار دیکھنے کا طریقہ

ایک صحت مند انسان ایک منٹ میں 16 سے 18 مرتبہ سانس لیتا ہے۔ سانس لینے کا عمل ہوا کو اندر لے جانے، اس کے بعد ایک چھوٹے سے وقفے کے بعد ہوا کو باہر نکالنے کے عمل پر مشتمل ہے۔

سانس کی رفتار معلوم کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کی چھاتی ایک منٹ میں جتنی مرتبہ اوپر اٹھے اسے گن لیں۔ یہ سانس کی فی منٹ رفتار ہوگی۔

بچوں میں یہ رفتار 24 سے 40 فی منٹ ہو سکتی ہے۔ نبض اور سانس کی رفتار بیک وقت دیکھ لینا زیادہ اچھا ہوتا ہے۔

نبض کی رفتار سانس کی رفتار سے منسلک ہوتی ہے۔ جتنی تیزی سے دل دھڑکتا ہے اسی تناسب سے سانس کی رفتار بھی بڑھ جاتی ہے۔

بچوں میں سانس اکھڑ جانا(GROUP)

بچوں میں بعض اوقات سانس کی نالی سوجن یا انفیکشن کی وجہ سے تنگ ہوجاتی ہے اور سانس کی نالی کا اوپر کا حصہ پوری طرح مکمل نہیں پاتا جس کے باعث بچہ سانس لینے میں وقت محسوس کرتا ہے وہ ریشے کا مریض دکھائی دیتا ہے۔ سانس لینے کے دوران اس کے حلق سے مختلف قسم کی آوازیں آنا شروع ہوجاتی ہیں۔

یہ بیماری سردیوں کے موسم میں اور راتوں کو عام طور پر لاحق ہوتی ہے۔ اس کا نشانہ چھوٹی عمر کے بچے ہوتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے۔ یہ تکلیف نسبتاً کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

علامات

دن کے وقت بچہ تندرست دکھائی دیتا ہے سوائے اس کے کہ اسے ملکے ترے کی شکایت ہوتی ہے۔ آدھی رات کو بچہ نیند سے جاگ اُٹھتا ہے اور سانس لینے میں شدید وقت محسوس کرتا ہے اسے شاید کھانسی آتی ہے اور کھانسی کی آواز کسی حد تک کتے سے مشابہہ ہوتی ہے۔ بچے کے چہرے اور ناخنوں کا رنگ آکسیجن کی کمی کے باعث نیلگوں اور گہرا سرخ ہوجاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

ایسے مریض کو ڈاکٹر کی توجہ کی فوری ضرورت ہوتی ہے اور بہتر یہی ہے کہ فوراً اسے ڈاکٹر تک پہنچایا جائے۔ لیکن ایسا اگر کسی وجہ سے ممکن نہ ہو تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کر سکتے ہیں:۔

1۔ بچے کو کسی گرم کپڑے میں لپیٹ دیں اور اسے اپنے کندھے کے ساتھ لگالیں۔ اس

کمرے میں کسی بڑے برتن یا کیتلی میں کافی پانی ڈال کر اسے اتنا ابالیں کہ اس کی بھاپ بننا شروع ہو جائے۔ یہ بھاپ کمرے میں رہنی چاہئے اور اسے اکٹھا ہونے دیں۔ بچے کو اس بھاپ والی ہوا میں سانس لینے دیں۔ تاوقتیکہ اس کا سانس بہتر نہ ہو ہو جائے۔

بچے اور کمرے کو گرم رکھیں۔

3۔ علاج کے دوران بچے کو رات کے وقت اپنے ساتھ سلائیں اور اس کے بارے میں غافل نہ ہوں کیونکہ اس بیماری میں جان کا خطرہ موجود ہے بچے کے سانس پر نظر رکھیں اور بوقت ضرورت اسے ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے کیلئے تیار رہیں ڈاکٹر سے رابطہ رکھیں۔

سانس رک جانا

سانس رک جانے کا عمل انتہائی خطرناک اور جان لیوا ثابت ہوتا ہے اور ایسے حادثات کی صورت میں آپ کے پاس وقت بہت کم ہوتا ہے۔ یہ حادثہ ایسے آدمی کے ساتھ پیش آسکتا ہے جو کھانا کھا رہا ہو اور کسی وجہ سے خوراک کا کوئی ٹکرا اس کی سانس کی نالی میں چلا جانے اسی طرح بچے اپنی چھوٹی عمر میں مختلف چیزیں اُٹھا کر منہ میں رکھ لیتے ہیں اس عمر میں اگر بچے کے منہ میں کاغذ یا اس طرح کی کوئی چیز ہے اور اس دوران وہ کھل کر ہنسنے یا رونے کی وجہ سے سانس اندر لے جائے تو چیز اس کی سانس کی نالی کو بند کر سکتی ہے۔ اسی طرح بیہوشی کے دوران سیدھا لیٹنے کے باعث مریض کی زبان تالو کی طرف گر جاتی ہے جس سے سانس کی نالی بند ہو سکتی ہے۔ اس لیے بیہوش آدمی کو لٹانے کیلئے اسے اُلٹا کرنا چاہیے۔

اسی طرح بیہوش آدمی اگر قے کر دے تو یہ مواد بھی اس کی سان کی نالی میں داخل ہو کر اسے بند کر سکتا ہے۔ کسی زہریلی چیز کے کاٹنے سے بھی سانس کی نالی سوج کر بند ہو سکتی ہے۔

2۔ اس کا سر پیچھے کی طرف ڈھلک جاتا ہے اور آنکھیں باہر کی طرف نکل آتی ہیں۔

3۔ اس کا چہرہ نیلگوں سرخ ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہئے:

1۔ مریض کو صوفے یا زمین پر اُلٹا لٹا دیں۔ اس کے سر کو ایک جانب کر دیں۔ اگر مریض کچھ سانس لے سکتا ہے تو اسے سانس لینے کو کہیں اور جب اس کے سینے میں ہوا بھر جائے تو اسے زور سے کھانسنے کو کہیں۔ اس طرح شاید پھنسی ہوئی چیز باہر نکل جائے۔

2۔ اگر مریض کمزور یا بیہوش ہے تو اسے مصنوعی سانس دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

3۔ بے ہوشی کی صورت میں مریض کے جبڑے پوری طرح کھولیں اور اس کی زبان پکڑ کر باہر کی طرف کھینچیں۔ زبان باہر کی طرف کھینچنے سے بھی سانس بحال ہو سکتا ہے۔

4۔ اگر ان طریقوں سے فائدہ نہیں ہو رہا تو مریض کو الٹا کرنا پڑے گا۔

...... بچے کو ٹانگوں سے پکڑیں اور اس کی ٹانگیں اپنی بغل میں پھنسا لیں۔ اس کا منہ فرش کی طرف کر دیں اور دوسرے ہاتھ سے اس کے سینے کی پشت پر زور سے تھپکیں یا تھپڑ لگائیں۔ تھپکنے کے لیے کندھوں کے پچھلی جانب کے درمیان کی جگہ سب سے موزوں ہوتی ہے۔ (دیکھیں تصویر نمبر 12)

...... اگر مریض بڑا ہے تو اسے کسی بستر پر الٹا لٹا دیں۔ پیٹ سے آگے کا حصہ بستر کے کنارے سے نیچے جھکا دیں۔ مریض کا منہ فرش کی جانب کر دیں اور اسی طرح سینے کی پشت پر زور زور سے تھپکیں یا تھپڑ لگائیں۔

پیٹ پر دباؤ

.... بچوں میں پیٹ پر نسبتاً کم دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ بڑوں کے پیٹ پر دباؤ ڈالنے کے لیے انہیں کھڑا کرنا یا بٹھالینا زیادہ مناسب ہوتا ہے۔

.... بے ہوش مریض کے پیٹ پر لیٹے لیٹے دباؤ ڈالا جاسکتا ہے۔

.... اگر آپ خود کسی ایسے حادثے کا شکار ہوگئے ہیں تو آپ خود اپنے ہاتھوں سے اپنے پیٹ کو دبا سکتے ہیں یا پھر کسی چیز سے پیٹ کو لگا کر زور لگا سکتے ہیں۔

طریقہ

شیر خوار بچہ

1۔ بچے کو گود میں بٹھالیں اس کا منہ باہر کی طرف رکھیں یعنی جس رخ پر آپ کا چہرہ ہے اسی رخ پر بچے کا چہرہ ہونا چاہیے۔ اپنے دونوں ہاتھ بچے کے پیٹ پر رکھیں اور دونوں ہاتھوں کی دو دو انگلیاں بچے کی ناف سے ذرا اوپر دونوں جانب رکھیں۔

2۔ انگلیوں سے زور سے لیکن احتیاط کے ساتھ اوپر کی جانب دباؤ ڈالیں۔

بے ہوش بچہ

1۔ بچے کو اپنی گود میں سیدھا لٹا دیں۔

2۔ ناف سے ذرا اوپر اپنے ہاتھوں کی دو دو انگلیوں کی پوریں رکھ دیں اور اوپر کی جانب زور سے لیکن احتیاط سے پیٹ کو دبائیں۔

3۔ اگر متعلقہ چیز سانس کی نالی سے نکل کر منہ میں آجائے تو اسے نکال دیں اور یہ احتیاط کریں کہ اسے نکالنے کے دوران آپ بے احتیاطی سے اسے واپس نہ دھکیل دیں: بچہ ہوش میں آجائے تو پانی پلا دیں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 13)

ہاتھ کو بھیج کر مٹھی بنالیں اور انگوٹھے والی طرف مریض کی ناف سے ذرااوپر رکھ دیں۔
انگوٹھا پسیوں سے کافی نیچے ہونا چاہیے۔

2۔ مریض کو اپنی طرف بھینچتے ہوئے زور زور سے اوپر کی رخ جھٹکے لگائیں۔

3۔ جھٹکے لگاتے ہوئے اپنے ہاتھ بھی استعمال کریں۔صرف بازوؤں سے زور نہ لگائیں۔
مریض کو پانی پلائیں۔(دیکھیں تصویر نمبر 14)

بے ہوشی کی صورت میں

1۔ ایسے میں مریض کو سیدھا لٹادیں۔

2۔ اس کی ٹانگوں پر بیٹھ جائیں اور اپنے دونوں ہاتھ مریض کے ناف سے ذرااوپر رکھ دیں اور زور سے دبائیں۔

3۔ گردن کو ایک طرف کر دیں اور منہ کے اندر دیکھیں اگر کوئی چیز موجود ہے تو اسے احتیاط سے نکال لیں۔اسے دوبارہ واپس نہ جانے دیں۔

اگر آپ خود حادثے کا شکار ہو گئے ہیں

1۔ تو اپنے ایک ہاتھ کی مٹھی بنائیں اور انگوٹھے والی طرف اپنے پیٹ پر ناف سے ذرااوپر رکھ دیں اور دوسرے ہاتھ سے زور سے دبادیں۔

2۔ دباؤ ڈالنے کیلئے آپ کسی سخت چیز سے پیٹ کو لگا سکتے ہیں یا اس کا سہارا لے سکتے ہیں مثلاً کسی کرسی کی ٹیک کا اوپر والا حصہ اپنے پیٹ کے اوپر کے حصے سے لگائیں اور اپنے دونوں ہاتھ کرسی کی سیٹ پر رکھ دیں، اور اپنے وزن کے زور پر کرسی کی ٹیک پر جھک جائیں۔

دمے کا شدید حملہ

دمے کا مریض سانس لینے میں وقت محسوس کرتا رہتا ہے اور بعض اوقات اس کی تکلیف میں شدت پیدا ہوتی رہتی ہے۔ وہ عام طور پر اپنا علاج بھی کروارہا ہوتا ہے۔ دمے کی عام تکلیف کسی بڑے اور فوری خطرے کا باعث نہیں بنتی۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ دمے کا شدید حملہ انسان کیلیئے جان لیوا بھی ثابت ہوسکتا ہے۔

علامات

دمے کا ایسا دورہ عام طور پر رات کے وقت ہوتا ہے جب مریض بستر میں لیٹا ہوتا ہے۔ اس خطرناک کیفیت کی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ مریض پرزور انداز میں سانس لیتا ہے۔ اس کے سینے سے شور اور سیٹیاں بجنے کی آوازیں آتی ہیں۔

2۔ اس کی رنگت زرد یا نیلی ہوجاتی ہے اور ماتھے پر پسینہ آجاتا ہے۔

3۔ مریض کے چہرے پر گھبراہٹ کے آثار ہوتے ہیں۔ اگر دورہ طویل ہوجائے تو مریض کنفیوز ہوجاتا ہے۔

4۔ وہ اُٹھ کر بیٹھ جاتا ہے اور سانس لینے کے شدید جدوجہد کرتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو ایک کرسی پر بٹھادیں اور اس کے سامنے کسی میز یا کرسی کی پشت رکھ دیں تاکہ وہ اپنے بازو اس پر رکھ دے۔ اس کی کمر سیدھی رکھیں اور سینے پر کسی قسم کا دباؤ نہ ڈالیں۔

2۔ کھڑکیاں کھول دیں۔ ایک بڑے برتن میں پانی ابالیں اور جب اس میں سے بھاپ

3۔ ڈاکٹر سے فوری طور پر رابطہ کریں۔

بے ہوشی

جب آپ کے سامنے کوئی شخص بے ہوش ہو جائے قطع نظر اس بات کے کہ اس کی بے ہوشی کی کیا وجہ ہے آپ کے سامنے یہ مسئلہ ہوتا ہے کہ اسے کس طرح اس وقت سنبھالا جائے جب تک وہ ڈاکٹر کے پاس نہیں پہنچ جاتا۔ بے ہوش آدمی کے آس پاس یا اس کے لواحقین میں سے کسی شخص کے پاس مریض کی تکالیف کے بارے میں معلومات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً وہ یہ بتا سکتا ہے کہ مذکورہ شخص ذیابیطس کا مریض ہے یا اسے بلڈ پریشر کی شکایت رہتی ہے وغیرہ۔ لیکن ایسا ہر صورت میں ممکن نہیں ہوتا۔ اس وقت آپ کے سامنے ایک بے ہوش آدمی پڑا ہوتا ہے اور آپ اس سے زیادہ نہیں جان سکتے۔ ایسے میں آپ اُصولی طور پر کچھ اقدامات کریں گے جو ہر طرح کی بے ہوشی میں مریض کی جان بچانے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

اب ہم مرحلہ وار اس موضوع پر بات کریں گے۔

پہلا مرحلہ

1۔ سب سے پہلے دیکھیں کہ مریض جس جگہ پر پڑا ہوا ہے وہاں جانا آپ کی اپنی جان کیلئے خطرناک تو نہیں۔ اگر ایسا نہیں ہے تو تیزی سے مریض تک پہنچیں۔ اگر آپ کی اپنی جان کو خطرہ ہے تو احتیاط سے اس کا تدارک کریں، مثلاً اگر مریض بجلی کا جھٹکا لگنے سے گرا ہے تو پہلے یہ احتیاط کریں کہ آپ خود بھی بجلی کے جھٹکے کا شکار نہ ہو جائیں ٹریفک حادثے یا سڑک پر ایسے وقوعے کی صورت میں آتی جاتی گاڑیوں کو خبردار کرنے کے لیے کوئی نشان یا رکاوٹ متعلقہ جگہ پر کھڑی کر دیں وغیرہ۔

2۔ مریض کو بغیر سوچے سمجھے گھسیٹنے یا حرکت دینے سے اجتناب کریں۔ اسے کم حرکت دیں۔

دوسرا مرحلہ

1۔ مریض کو سیدھا لٹائیں۔ اس کی ٹھوڑی کو اتنا اوپر اُٹھائیں کہ اس کی گردن سیدھی ہو جائے۔

2۔ اس بات کا فوری طور پر تعین کریں کہ مریض کے سانس کی کیا حالت ہے۔ کیا وہ سانس لے رہا ہے؟ اپنا کان، اس کی ناک کے پاس لے جا کر سانس کی آواز سننے کی کوشش کریں۔ مریض کے سینے پر اپنا ہاتھ رکھیں اور سانس کے ساتھ سینے کی حرکت دیکھیں۔ سانس لینے کی صورت میں اس کا سینہ اوپر نیچے حرکت کر رہا ہوگا۔

تیسرا مرحلہ

مریض کی ٹھوڑی کو اوپر اُٹھائیں تا کہ اس کی گردن میں تناؤ آ جائے۔ منہ کے اندر دیکھیں اور اپنی انگلیوں سے اس کے منہ میں موجود کسی بھی چیز کو باہر نکالیں۔ مریض کے نقلی دانت اتار کر منہ میں پھنس سکتے ہیں۔ اسی سڑک کی کیچڑ، پتھر، وغیرہ، منہ میں جا سکتی ہے اسے صاف کریں۔

چوتھا مرحلہ

اگر مریض سانس نہیں لے رہا تو اسے مصنوعی سانس دینے کا عمل فوری طور پر شروع کر دیں۔ اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک وہ خود بخود سانس لینا شروع نہیں کر دیتا۔

پانچواں مرحلہ

اگر مریض کا سانس بحال نہیں ہو رہا تو یہ دیکھیں کہ کہیں اس کی گردن میں زخم تو موجود نہیں یا وہ آگے کی طرف جھکی ہوئی تو نہیں۔ ٹھوڑی کو اوپر اور باہر کی جانب کھینچنے سے گردن سیدھی ہو جاتی ہے اور ساتھ ہی سانس کی نالی بھی ایسا کرنے اور پھر مصنوعی سانس دینے کے باوجود اگر

1۔ اگر مریض کا سانس بحال نہیں ہو رہا تو اس کی نبض دیکھیں۔ اگر اس کی نبض محسوس نہیں ہو رہی تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا دل بھی بند ہو چکا ہے ایسے میں فوری طور پر دل کی مالش کا عمل شروع کرنا پڑے گا۔

2۔ سانس اور دل کی حرکت کی بحالی کے بعد مریض کو الٹا لٹا دیں۔ اس کا سر جسم کی سطح سے نیچے رکھیں۔

3۔ مریض کے سر کے نیچے تکیہ بالکل نہ رکھیں۔

4۔ موسم کے مطابق مناسب ہلکے کپڑوں سے اسے ڈھانپ دیں۔

ساتواں مرحلہ

مریض کو ہسپتال پہنچانے کا انتظام کریں۔ دوسرے لوگوں کو مدد کیلئے بلائیں۔ اگر آپ کے پاس فون ہے تو ایسے ادارے کو اطلاع دیں جو ایمبولینس مہیا کر سکتا ہے۔ بصورت دیگر مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچانے کی کوئی تدبر کریں اور اس دوران مریض کی طرف سے غافل نہ ہوں۔ اس کی حالت پر پوری نظر رکھیں اور بوقت ضرورت مناسب طبی امداد مہیا کرتے رہیں۔

نوٹ:

ہمارے ہاں یہ تاثر بہت عام ہے کہ بے ہوش آدمی کو پانی یا دودھ پلانا چاہیے۔ یہ ایک خطرناک تاثر ہے۔ کیونکہ بے ہوش آدمی نگلنے کے عمل کو ٹھیک طریقے سے مکمل نہیں کر سکتا۔ اس کی سانس کی نالی ہمہ وقت خطرے میں ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں آپ جو کچھ بھی اسے پلائیں گے وہ سیدھا سانس کی نالی میں جا سکتا ہے اور اس طرح آپ مریض کی زندگی سے ہاتھ دھو سکتے ہیں۔ اس طرح سے اس زندگی سے ہاتھ دھو سکتے ہیں۔ اس طرح سے اس کا سانس بند ہو سکتا ہے۔

اگر مریض شدید زخمی ہے تو بھی اسے پانی یا دودھ پلانا خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ ہسپتال میں اسے فوری آپریشن کی ضرورت ہو سکتی ہے جس کے لیے اسے بے ہوش کرنا ضروری ہوگا اور

بے ہوش مریض کو لٹانے کا طریقہ

اگر مریض بے ہوش ہے اور اس کا سانس ٹھیک طریقے سے چل رہا ہے اور اگر آپ کے خیال میں اس کی گردن یا ریڑھ کی ہڈی ٹوٹ نہیں گئی تو اسے الٹا لٹانا بہت ضروری ہے۔ اس عمل کا بنیادی مقصد اس کے سانس کی نالی کو کھلا رکھنا ہے الٹا لٹانے سے مریض کی زبان باہر کی طرف رہتی ہے۔ گلے میں موجود رطوبیت یا خون وغیرہ سانس کی نالی میں جانے کی بجائے باہر نکل آتا ہے۔

عمل: مریض کی پنڈلیوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھ دیں۔ کروٹ کی طرف والا بازو سیدھا کر دیں۔ اور دوسرے بازو کو سینے پر رکھ دیں۔ مریض کے سر کو سہارا دیں اور اپنی جانب آہستگی سے کروٹ دے دیں اور اسے اسی حالت میں مزید طبی امداد پہنچنے تک پڑا رہنے دیں (دیکھیں تصویر نمبر 15)

بے ہوشی کی بیشمار وجوہ ہیں اور یہ ابتدائی طبی امداد دینے والے کے لیے ایک امتحان کا درجہ رکھتی ہے۔ اگر مدد دینے والا شخص اس وقت مریض کے پاس موجود تھا جب اس پر بے ہوشی طاری ہوئی تھی تو ممکن ہے وہ کسی وجہ کا سراغ لگا سکے۔ لیکن اگر ایسا اس کی غیر حاضری میں ہوا تو اس کے لیے بے ہوشی کی وجہ معلوم کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

1۔ اگر بے ہوشی کی وجہ نامعلوم ہے تو متعلقہ باب میں دیئے گئے مراحل کے مطابق اسے ابتدائی طبی امداد دیں۔

2۔ دوسرے لوگوں کی موجودگی میں مریض کی جیب دیکھیں۔ اس کا بٹوہ کھولیں۔ تاکہ معلوم ہو سکے کہ کہیں اس نے خواب آور گولیاں تو نہیں کھا لیں۔ ممکن ہے اس کی جیب سے کوئی ایسا کاغذ یا کارڈ مل جائے جس سے اس کی بیماری مثلاً شوگر مرگی وغیرہ کے بارے میں اطلاع مل سکے۔

3۔ اگر مریض کا چہرہ سرخ ہے اور اس کی نبض زور سے چل رہی ہے تو یہ زیادہ ممکن ہے کہ

ہو یا اسے سر پر چوٹ لگی ہو۔ وہ صدمے کی حالت میں ہے ایسے میں اسے لینا رہنے دیں اوراس کا سر جسم کے باقی حصّوں سے نیچا کر دیں۔

5۔ اگر مریض کے ہونٹ نیلے پڑ گئے ہیں تو اس کے دل کی دھڑکن دیکھیں ممکن ہے وہ بند ہو چکی ہو۔

6۔ بے ہوش مریض کو ڈھانپے رکھیں۔تاوقتیکہ ڈاکٹر تک مریض کو پہنچا نہ دیا جائے۔

7۔ قے کرنے کی صورت میں اس کا سر نیچے کر دیں تا کہ اس کی سانس کی نالی بند ہونے سے محفوظ رہے۔

شوگر یا ذیابیطس کے مریض کی بے ہوشی

شوگر یا ذیابیطس کا مریض ایک تکلیف دہ بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔اس کے خون میں شوگر کی مقدار بہت زیادہ یا بہت کم ہو جائے تو اسے بے ہوشی کا دورہ پڑ سکتا ہے اسی طرح انسولین کے ٹیکے لگنے سے مریض بعض اوقات بے ہوش ہو سکتا ہے۔

خطرے کی علامات شوگر کا کم ہو جانا

1۔ زردی مائل رنگت اور ٹھنڈے پسینے آتے ہیں۔

2۔ نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور کم گہری سانسیں آنے لگتی ہیں۔مریض کانپنے لگتا ہے۔

3۔ مریض نشے کی سی حالت میں چلا جاتا ہے جیسے اس نے شراب پی رکھی ہو۔

4۔ مریض کا دل بیٹھتا ہے اور آہستہ آہستہ وہ بے ہوش ہو جاتا ہے۔

شوگر کی زیادتی

1۔ مریض کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے اور جلد خشک ہوتی ہے۔

2۔ وہ گہرے سانس لیتا ہے اور سسکیوں جیسی آواز نکالتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ اگر مریض بے ہوش ہو چکا ہے تو آپ زیادہ کچھ نہیں کر سکتے۔ ایسے میں فوراً اسے ہسپتال پہنچائیں یا ڈاکٹر کو بلائیں۔ اور مریض کو بے ہوش حالت میں لٹا دیں۔

2۔ اگر مریض کے ساتھ رہنے والے لوگ یہ بتا سکیں کہ اس نے انسولین کا ٹیکہ لگوایا تھا اس نے کافی دیر سے کچھ کھایا پیا نہیں اور دیگر علامات موجود ہوں تو اس کی شوگر کم ہو گئی ہے۔ ایسے میں اسے کوئی میٹھی چیز کھانے کو دیں۔ مثلاً چینی کے تین چار بڑے چمچے اسے کھانے کو دیں۔ پانی یا دودھ میں چینی یا شہد کے دو تین چمچے ڈال کر اسے پلائیں۔ اگر مریض کی حالت ذرا مانی طور پر بہتر ہو گئی ہے تو اسے مزید میٹھی چیز کھلا دیں۔

3۔ شوگر زیادہ ہونے کی صورت میں انسولین کا ٹیکہ لگانا ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ ٹیکہ احتیاط سے لگانا ہوتا ہے اور اس کی مقدار کا درست تعین بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے زیادہ بہتر یہی ہے کہ یہ کام ڈاکٹر کے لیے چھوڑ دیا جائے۔

زہریلی گیس کے اثرات

جلانے کیلئے نسبتاً کم گیسوں کے استعمال نے گیس کی وجہ سے ہونے والی اموات کی شرح کافی حد تک کم کردی ہے۔ لیکن کئی مقامات ایسے ہیں جہاں یہ خطرہ تا حال موجود ہے۔ فیکٹریوں کے اندر خصوصاً ریفریجریٹر بنانے کی جگہ پر ایسی گیس موجود ہوسکتی ہے۔ اسی طرح جہاں کوئلہ جل رہا ہو وہاں بھی ایسے حالات موجود ہوتے ہیں۔

گیس کی زیادہ مقدار سونگھ لینے کی جو بھی وجوہ ہوں۔ علاج تقریباً ایک جیسا رہتا ہے۔ مریض کو بچاتے وقت اپنی حفاظت کا پہلو ذہن میں ضرور رکھیں۔

خطرے کی علامات

1۔ مریض کی ذہنی حالت درست نہیں رہتی اس لئے اسے اپنے اردگرد کا علم نہیں رہتا۔ وہ کنفیوز ہوجاتا ہے اور عام طور پر تعاون کرنے پر تیار نہیں ہوتا۔

2۔ وہ غنودگی میں چلا جاتا ہے اور بالآخر بے ہوش ہوجاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ اپنے منہ اور ناک کو گیلے رومال سے ڈھانپ لیں۔

2۔ اپنے بازو مریض کے پیچھے سے اس کی بغلوں میں سے گزار کر اس کے سینے پر باندھ دیں اور مریض کو گھسیٹ کر باہر نکال لیں۔

3۔ مریض کے سانس کو دیکھیں وہ چل رہا ہے یا نہیں۔ اگر سانس بند ہے تو مصنوعی سانس دیں۔ دل کی حرکت کا معائنہ کریں اور بوقتِ ضرورت دل کی مالش شروع کردیں۔

4۔ اگر مریض کا سانس بحال ہوگیا ہے تو اسے بے ہوش مریض کی حالت میں الٹا لٹا دیں۔

فالج کا حملہ

فالج یاStroke کی وجہ دماغ کے کسی حصے کو خون کو سپلائی رک جانا ہے۔اس حالت میں دماغ کی کوئی شریان پھٹ جاتی ہے یااس میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے۔

بلڈ پریشر کے مریضوں میں فالج کا حملہ خاصا عام ہوتا ہے۔

علامات

1۔ فالج کا حملہ اچانک یا منٹوں کے اندر ہوتا ہے۔

2۔ مریض گر جاتا ہےاور بے ہوش ہوجاتا ہے۔

3۔ اس کا چہرہ سرخ ہوجاتا ہے۔

4۔ مریض کو قے آتی ہےاور بعض اوقات جھٹکے لگتے ہیں۔

5۔ جسم کا کوئی حصہ مفلوج ہوجاتا ہےاس کا چہرہ ایک طرف کھینچ جاتا ہےاور متاثرہ حصہ کمزور یا بے جان ہوجاتا ہے۔

6۔ مریض کو بات کرنے میں وقت محسوس ہوتی ہے۔اگر وہ ہوش میں ہواور بات کرنے کی کوشش کرے تو بھی اس کی بات واضح طور پر سمجھ میں نہیں آتی۔

7۔ آنکھوں کا معائنہ کریں تو اس کی ایک آنکھ کی پتلی دوسری آنکھ کی نسبت زیادہ پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔

8۔ اگر مریض ابتدائی حملے سے بچ جائے تو اس کی صحت آہستہ آہستہ بحال ہوجاتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے:

فوراً ڈاکٹر کو بلائیں یا مریض کو ہسپتال پہنچائیں۔

اس دوان مریض کو لٹا دیں اور اس کا سر جسم سے اوپر رکھیں۔اس کے کندھے بھی اوپر اُٹھے

مریض کو خاموش اور پرسکون رکھیں۔ اس سے بے باتیں نہ کریں۔

اگر مریض قے کر دے تو یہ احتیاط کریں کہ اس کی سانس کی نالی محفوظ رہے۔

اگر مریض کو جھٹکے لگنے لگیں تو اس کے دانتوں کے درمیان کوئی کپڑا پھنسا دیں تا کہ وہ زبان کو زخمی نہ کرے۔

اسے کھانے پلانے کی کوشش بالکل نہ کریں۔

جسم کو جھٹکے لگنا (CONVULSIONS)

جسم کو جھٹکے لگنے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ مرگی کے دورے میں جھٹکے لگتے ہیں۔ بہت تیز بخار سے بچے کو جھٹکے لگ سکتے ہیں۔ زیادہ قے اور اسہال آنے سے جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی ہوجاتی ہے جس کے باعث مریض کو جھٹکے لگ سکتے ہیں۔ اسی طرح نشے کا عادی جب نشہ ترک کرتا ہے تو اسے بھی جھٹکے لگ سکتے ہیں۔ دوانِ عمل Fclampsia نامی بیماری لاحق ہوسکتی ہے جس کی وجہ سے جھٹکے لگ سکتے ہیں تشنج (Tatnus) کی بیماری جھٹکوں کے باث ہی جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

مریض میں جھٹکے لگنے کی متعدد وجوہات میں امتیاز کرنا ابتدائی طبی امداد دینے والے کا کام نہیں ہے۔ ایسے مریض کو ڈاکٹر ہی کی ضرورت ہوتی ہے اور ڈاکٹر سے رجوع کرنا لازمی ہے۔ ہم یہاں جھٹکوں کی صورت میں ابتدائی طبی امداد کے اُصول بیان کریں گے۔ تا کہ ڈاکٹر تک پہنچانے کے وقفے میں مریض کو مدد دی جاسکے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو کسی چوڑے اور نرم بستر پر لٹادیں۔ یا زمین پر کوئی موٹی چادر ڈال کر لٹادیں۔ بستر اتنا چھوٹا نہیں ہونا چاہیے کہ مریض جھٹکوں کے دوران نیچے گر جائے۔

2۔ مریض کے کپڑے ڈھیلے کردیں۔

3۔ کوئی کپڑا دوہرا کر کے مریض کے دانتوں کے درمیان ایک صرف پھنسادیں خیال رہے کہ کپڑا منہ کے اتنے حصے میں ڈالیں کہ اس سے منہ مکمل طور پر بند نہ ہوگا جائے۔

4۔ مریض کو پہلو کے بل لٹادیں۔ تا کہ قے کی صورت میں اس کی سانس کی نالی بند نہ ہوجائے۔ اسے الٹا نہ لٹائیں۔

کومصنوعی سانس دینا پڑ جائے۔اس جانب توجہ رکھیں۔

6۔ اگر جھٹکے بخار کی شدت کی وجہ سے لگ رہے ہیں تو بخار کم کرنے کی کوشش کریں۔مرگی کے دورے میں مختلف ٹوٹکے استعمال کئے جاتے مثلاً جوتی سنگھانا وغیرہ۔ہم اس قسم کے عمل کی سائنسی بنیاد نہیں جانتے اس لئے ہم ایسے عمل کی سفارش نہیں کر سکتے۔مرگی کے دورے میں یہ بھی دیکھنے کی بات ہوتی ہے کہ یہ دورہ بغیر وارننگ کے اچانک پڑ جاتا ہے اور مریض لوگوں کے درمیان اچانک گر جاتا ہے گرنے کی وجہ سے اسے چوٹ بھی لگتی ہے۔مرگی کے دورے کے شکار مریض کو نہ صرف جھٹکوں کے دوران احتیاطی تدابیر کی ضرورت ہوتی ہے۔ بلکہ اسے گرنے سے کوئی شدید چوٹ آسکتی ہے۔اس لئے اس کی چوٹ یا خون بہنے وغیرہ پر بھی آپ کو توجہ دینا پڑے گی۔

بخار کم کرنے کا طریقہ

مریض کو آرام دہ ٹھنڈے کمرے میں لٹادیں۔اس کے کپڑے اتار دیں اور ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر اس کے جسم کے مختلف حصوں پر رکھیں۔خاص طور پر ٹانگوں سر اور ماتھے پر ٹھنڈی پٹیاں رکھیں۔

یہ عمل جاری رکھیں اور اس دوران پنکھا چلادیں اور مریض پر سیدھی ہوا پڑنے دیں۔

مغالطہ:

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بخار میں بچوں کو خاص طور پر زیادہ ڈھانپ دیا جاتا ہے۔تاکہ اسے پسینہ آجائے۔ پھر یہ بھی تصور عام ہے کہ کپڑے اتار دینے سے اور پنکھا چلانے سے مریض کو ٹھنڈ لگ جاتی ہے۔ایسا کرنا مناسب نہیں ہے۔تیز بخار میں جسم کی حرارت کم کرنے کا طریقہ یہی ہے اس کے جسم پر سے کپڑے اتار دیئے جائیں اور بوقتِ ضرورت ٹھنڈی اور گیلی پٹیاں استعمال کی جائیں۔

خون کا بہنا(BLEEDING)

خون دوطرح سے ضائع ہوسکتا ہے۔ بیرونی طور پر اندرونی طور پر

بیرونی طور پر خون کا ضائع ہونا اس لئے کم خطرناک ہوتا ہے کہ یہ نظر آرہا ہوتا ہے اور عام طور پر چوٹ یا زخم کی جگہ پر توجہ دینے سے خون کو بہنے سے روکا جاسکتا ہے۔

اندرونی طور پر خون کا ضائع ہونا ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ کیونکہ اسے آپ دیکھ نہیں سکتے اور یہ بھی نہیں جان سکتے کہ خون کتنا اور کہاں سے ضائع ہورہا ہے اور اگر آپ کو معلوم ہو بھی جائے تو بطور ابتدائی طبی امداد دینے والے کے، آپ اسے روکنے کیلئے بہت کچھ نہیں کرسکتے۔

اندرونی طور پر خون کا بہنا

ظاہری چوٹ سے نکلنے والا خون آپ دیکھ سکتے ہیں اور چوٹ کی شدت کا اندازہ بھی بخوبی لگا سکتے ہیں۔ لیکن ٹریفک کے حادثے میں بعض زخم صاف نظر نہیں آتے۔ اس لئے جسم کے تمام حصوں کو غور سے دیکھنا ضروری ہوتا ہے تا کہ کوئی چوٹ چھپی نہ رہ جائے۔

اگر خون معمولی مقدار میں بہہ رہا ہے اور اسے بروقت روک لیا جاتا ہے تو ظاہر ہے پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ لیکن اگر خون تیزی سے بہہ رہا ہے اور وہ کوششوں کے باوجود قابو میں نہیں آرہا تو اس سے مریض صدمے کی حالت میں جاسکتا ہے۔

خطرے کی علامات

1۔ کسی جگہ سے خون کا تیزی سے بہتا چلا جانا
2۔ ٹھنڈی اور زردی مائل جلد ہو جانا
3۔ مریض کو شدید پسینے کا آنا
4۔ تیز لیکن کمزور نبض
5۔ بے چینی، گھبراہٹ یا دل کا بیٹھنا (Pamtmg)

دباؤ کے ذریعے خون روکنا

خون روکنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ جس جگہ سے خون بہہ رہا ہو اس کی سمت جاتی ہوئی خون کی نالیوں کو دباؤ کے ذریعے بند کر دیا جائے۔ یہ دباؤ خون کی نالی پر کسی ہڈی کے اوپر سے گزرتے وقت ڈالا جا سکتا ہے۔ باہر سے دباؤ ڈالنے سے کون کی نالی ہڈی اور دباؤ کے نقطے کے درمیان دب جائے گی تو خون بہنا وقتی طور پر بند ہو جائے گا۔ ہمارے جسم میں متعدد ایسے مقامات ہیں جہاں پر دباؤ ڈالا جا سکتا ہے۔ یہ دباؤ براہِ راست یا بالواسطہ طور پر ڈالا جا سکتا ہے۔

اس مقام کو جہاں دباؤ ڈالا جانا چاہئے ہم پریشر پوائنٹ کہتے ہیں۔ پریشر پوائنٹ کے صرف اسی صورت میں دبانا چاہیے جب خون بہت تیزی سے ضائع ہو رہا ہو اور اس وقت تک یہ دباؤ برقرار رکھنا چاہیے جب تک آپ زخم پر پٹی نہیں کر دیتے۔

یہ دباؤ کسی بھی حالت میں 15 منٹ سے زیادہ دیر کیلئے نہیں رکھنا چاہیے ورنہ خون کی کمی کے باعث ریشوں اور پٹھوں اور جسم کے متعلقہ حصے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

دباؤ ڈالنے کے لیے آپ کوئی کپڑا باندھ سکتے ہیں یا کسی اور چیز سے متعلقہ جگہ کو باندھ سکتے ہیں۔

اندرونی طور پر خون کا بہنا

اندرونی چوٹ یا ہڈی کے ٹوٹ جانے کی صورت میں اگر بیرونی طور پر زخم نہ آیا ہو تو اندر بہنے والے خون کو نکلنے کا راستہ نہیں ملتا اس لئے وہ جمع ہو کر متاثرہ جگہ پر سوجن کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے چوٹ لگنے سے جو سوجن ہو جاتی ہے اس میں خون بھی شامل ہوتا ہے۔ لیکن اندرونی طور پر خون بہنے کیلئے ہر موقع پر ضروری نہیں کہ کوئی ظاہری علامت بھی موجود ہو۔ اکثر اوقات اندرونی طور پر خون بہتا رہتا ہے۔ لیکن کوئی ظاہری علامت موجود نہیں ہوتی۔

نیم ظاہری علامات

1۔ کھانسی یاقے کے ذریعے خون کا نکلنا

کھانسی کے ذریعے سرخ رنگ کا تازہ خون اور قے کے ذریعے سیاہی مائل سرخ اور لوتھڑانما خون نکلتا ہے۔

2۔ چوٹ کی جگہ پرسوجن ہوجاتی ہے۔

3۔ جلد زردی مائل اور ٹھنڈی ہوجاتی ہے۔

4۔ مریض کوشدید پسینے آنے لگتے ہیں۔

5۔ ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے پڑجاتے ہیں اور رنگت نیلگوں ہوجاتی ہے۔

6۔ کمزور مگر تیز نبض ہوتی ہے۔

7۔ خطرناک حد تک خون ضائع ہونے پر مریض پر بے چینی اور گھبراہٹ طاری ہوجاتی ہے۔اس کا دل بیٹھ جاتا ہے اور وہ بے ہوش ہوجاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کولٹادیں۔اس کے کپڑے ہٹا کرزخم کا معائنہ کریں۔اگرزخم کے اندر کوئی چیز مثلاً مٹی، تنکے، لکڑی وغیرہ موجود نہیں ہے تو کسی صاف ستھرے کپڑے یا پھر اپنے ہاتھوں سے زخم کودبادیں۔

2۔ اگر ممکن ہوتو زخم والی جگہ کومریض کے دل کی سطح سے اوپر رکھیں۔خون رک جائے تو صاف ستھری پٹی کردیں۔اور مریض کوتسلی دیں۔

3۔ اگر خون بہنا بند نہیں ہوا اور پٹی گیلی ہورہی ہے تو پہلی پٹی کے اوپر ایک اور پٹی کردی اور چوٹ کی جگہ کودل کی سطح سے اوپراُٹھائیں۔

4۔ زخمی جگہ کوڈھانپ کرکسی کپڑے یاپٹی سے باندھ دیں۔

کریں۔لیکن مریض کو اکیلا مت چھوڑیں۔

پریشر پوائنٹ

یوں تو جسم میں کوئی مقامات پر خون کی نالیوں پر دباؤ ڈالا جاسکتا ہے۔لیکن ہمارے جسم میں دو بڑے اہم پریشر پوائنٹ موجود ہیں۔

پہلا مقام: یہ وہ جگہ ہے جہاں کہنی سے اوپر بازو پر سے ایک بڑی شریان Brachial Arterv گزرتی ہے۔

طریقہ: مریض کے بازو کو جسم سے 90 ڈگری کے زاویے پر کھینچ لیں۔اوراس کی ہتھیلی کو اونچا کر دیں۔اوپر والے بازو کے اندرونی جانب یہ شریان موجود ہوتی ہے ہاتھ، کلائی یا نچلے بازو کی چوٹ کی صورت میں یہ حصہ مریض کے جسم سے اوپر اُٹھالیں۔اپنے دوسرے ہاتھ کو اوپر والے بازو پر رکھ کر زور سے دبا دیں۔یہ دباؤ کچھ دیر برقرار رکھیں۔دباؤ کے دوران آپ کو ہاتھ کے نیچے ہڈی کی موجودگی محسوس ہونی چاہیے۔

دوسرا مقام: خون کی نالیوں پر دباؤ کا دوسرا مقام ہماری ران کے اندرونی جانب پیشاب کی جگہ کے پاس ہوتا ہے۔ یہاں ہماری پیٹھ کی ہڈیوں کے پاس سے Femoral Artery گزرتی ہے۔

طریقہ: مریض کو لٹا دیں۔اس کی ٹانگ کو گھٹنے پر خم دے دیں۔ران اوپر جا کر جس جگہ پیشاب والی جگہ ملتی ہے اس لائن کے درمیان اپنے دونوں ہاتھوں انگوٹھوں کو رکھ دیں۔اور زور سے دبائیں۔دباؤ کو 15 منٹ سے زیادہ دیر تک کسی صورت نہ رکھیں (دیکھیں تصویر نمبر 16)

صدمہ

جب بھی کسی وجہ سے مرکزی اعضاء مثلاً دماغ یا دل کو خون کی سپلائی بند ہوجاتی ہے یا کم ہوجاتی ہے تو مریض پر صدمے کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔

جل جانے، شدید زخمی ہونے، زیادہ خون بہہ جانے، بجلی کا کرنٹ لگنے وغیرہ سے یا پیٹ

خطرے کی علامات

1۔ زردی مائل ٹھنڈی اور گیلی جلد

2۔ تیز اور کم گہرے سانس آتے ہیں۔

3۔ نبض تیز اور کمزور ہو جاتی ہے۔

4۔ چکر آتے ہیں۔ دل بیٹھ جاتا ہے۔ نظر دھندلا جاتی ہے۔ متلی یا قے آنے لگتی ہے۔

5۔ مریض کو پیاس لگتی ہے۔

6۔ وہ مضطرب اور بے چین ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو لٹا دیں۔ صدمے کی اصل وجہ کا تدراک کریں۔

2۔ گردن، کمر اور سینے پر کسے ہوئے کپڑوں کو ڈھیلا کر دیں۔

3۔ مریض کے پاؤں باقی جسم سے اوپر کی سطح پر کر دیں۔ (اگر ایسا کرنا اس کے درد میں اضافے کا باعث نہیں بنتا)

4۔ اگر مریض کو شدید پیاس لگی ہو تو اسے پانی نہ پلائیں۔ اس کے ہونٹ پانی سے گیلے کر دیں۔

5۔ مریض کو غیر ضروری حرکت نہ دیں

6۔ اگر مریض بے ہوش ہے تو اسے بے ہوشی کی حالت میں الٹا لٹا دیں۔

7۔ ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

خون کے دباؤ میں خرابی سے صدمہ

صدمے کی علامات اوپر بیان کی جا چکی ہیں۔ اگر مریض کو صدمے کی حالت سے جلدی

دباؤ یا بلڈ پریشر کم ہوجانا۔ بلڈ پریشر کم ہوجانے کی وجہ یہ بھی ہوسکتی ہے کہ خون کی نالیوں کا اعصابی کنٹرول ختم ہوجائے یا کم ہوجائے۔

خون کے بہاؤ میں خرابی سے صدمہ مندرجہ ذیل حالتوں میں ہوسکتا ہے۔

1۔ جل جانے سے

جسم کے جل جانے سے صدمہ ہوسکتا ہے۔ اس موضوع پر ہم علیحدہ سے بات کریں گے۔

2۔ دل کا ناکام ہوجانا

دل کا دورہ پڑنے یا دل کی کسی اور بیماری کے باعث دل خون فراہم کرنے میں ناکام ہوجاتا ہے اور مریض صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے۔ مثلاً دل کی بیماری کے دوران یا دل کے دورے کے دوران ایسا ہوسکتا ہے۔

3۔ خون بہہ جانے سے

بعض اوقات زخم کی وجہ سے خون اتنی زیادہ مقدار میں بہہ جاتا ہے کہ جسم کے اندر خون کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ اور خون کا دباؤ بحال نہیں رہ پاتا۔ خون کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے انسانی جسم کے خلیے آکسیجن کی کمی کا شکار ہوجاتے ہیں اور مریض صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے۔

اندرونی طور پر خون ضائع ہونے سے بھی صدمے کی حالت پیدا ہوسکتی ہے۔ معدے کے زخم سے خون بہنا، خوراک کی نالی میں سوراخ ہوجانا، سینے میں اندرونی طور پر خون کا بہنا، جسم کے کسی بڑے عضو مثلاً تلی یا جگر کا پھٹ جانا وغیرہ عام طور پر صدمے کا باعث بن جاتا ہے۔ صدمہ اندرونی طور پر خون بہنے سے ہو یا بیرونی طور پر دونوں صورتوں علامات ایک جیسی ہوتی ہیں۔

اگر ظاہری طور پر خون بہہ رہا ہو اور کوئی زخم دکھائی نہ دیتا ہو لیکن مریض کو چوٹ بھی لگی ہو اور وہ صدمے کی حالت سے دوچار ہو تو اندرونی طور پر خون کے بہنے کے امکان کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔ ایسا صدمہ زیادہ خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔

سے پیدا ہونے والے مواد کی وجہ سے جسم میں زہریلے اثرات پھیل جاتے ہیں اور مریض صدمہ کی حالت میں چلا جاتا ہے۔ اسی طرح زہر خورانی کے بعض مواقع پر مریض صدمے کی حالت میں جا سکتا ہے۔

5۔ چوٹ کی وجہ سے

چوٹ لگنے سے صدمے کی کیفیت طور پر خون بہنے سے ہی پیدا ہوتی ہے لیکن خون بہنے کے علاوہ دیگر کچھ عوامل ایسے ہو سکتے ہیں جن سے صدمے کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اگرچہ خون کی زیادہ مقدار ضائع نہیں ہو رہی ہوتی۔

6۔ ذہنی صدمہ

شدید جذباتی دھچکا (بہت بری خبر کا سننا، شدید درد یا ناپسندیدہ منظر دیکھنا) صدمہ کی حالت پیدا کر سکتا ہے۔ ایسے میں ہمارا اعصابی نظام خون کی شریانوں کو نارمل حالت میں رکھنے میں ناکام ہو جاتا ہے۔ ایسا صدمہ دل بیٹھ جانے سے مماثلت رکھتا ہے فرق صرف اتنا ہوتا ہے کہ آخرالذکر کیفیت نسبتاً عارضی اور کم دورانیے کی ہوتی ہے۔

7۔ ذیابیطس کی وجہ سے صدمہ

اس موضوع پر پہلے لکھا جا چکا ہے۔

8۔ الرجی کی وجہ سے صدمہ

بعض لوگ پروٹین کی مختلف اقسام کے خلاف اپنے جسم میں ردعمل موجود پاتے ہیں جسے ہم الرجی کہتے ہیں اور ایسے شخص کو ''حساس'' یا Sensitive کہا جاتا ہے۔

ایسا شخص جب متعلقہ پروٹین سے دوچار ہوتا ہے تو وہ صدمے کی کیفیت میں جلا جاتا ہے۔ بھڑ یا شہد کی مکھی کا کانٹا اس عمل کا آغاز ثابت ہوتا ہے اور مریض کو غیر معمولی ری ایکشن ہو جاتا ہے۔ اسی طرح یہ کیفیت متعلقہ پروٹین کے سانس کے ذریعے اندر جانے سے بھی پیدا ہو جاتی

1 مریض کی جلد پر خارش یا جلن یا سوئیاں چبھنے کا احساس ہونے لگتا ہے۔

2۔ گول سرخ پہیہ نما ابھار نکل آتے ہیں۔

3۔ سوجن زیادہ ہو جانے کی صورت میں مریض کے سانس کی نالی کی تنگی اور بالآخر بندش ہو جاتی ہے۔

4۔ سانس لینے میں مریض کو دقت ہوتی ہے۔

5۔ زیادہ شدید اثر ہونے سے مریض صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ فوراً ڈاکٹر کو بلائیں یا مریض کو فوراً ڈاکٹر کے پاس پہنچائیں۔

2۔ مریض کو اس طرح بٹھائیں کہ نہ تو وہ پورا بیٹھا ہوا ہو اور نہ ہی لیٹا ہوا۔ اس طرح اسے سانس لینے میں آسانی رہے گی۔

3۔ اگر کسی چیز کے کاٹنے سے صدمہ کی حالت پیدا ہوئی ہے تو متاثرہ جگہ سے ذرا اوپر کوئی کپڑا سختی سے باندھ دیں۔ اتنا سخت نہ باندھیں کہ مریض کے خون کی گردش میں رکاوٹ پڑ جائے۔

4۔ اصل علاج بذریعہ ٹیکہ ڈاکٹر ہی کرے گا۔

5۔ آئندہ استعمال کیلئے مریض کو الرجی کے حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت پڑے گی، اس کے لیے وہ ڈاکٹر سے رجوع کرے۔

لگ سکتی ہے اور سانس بھی بند ہو سکتا ہے۔

کرنٹ کے اثرات کا انحصار کرنٹ کی شدت پر ہے۔ آسمانی بجلی کے اثرات بھی وہی ہوتے ہیں جو عام بجلی کا جھٹکا لگنے کے ہوتے ہیں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 17)

کیا کرنا چاہیے

1۔ ایسے مریض کے پاس اس وقت تک نہ جائیں۔ جب تک آپ خود کو محفوظ خیال نہ کر لیں۔ اگر مریض بجلی سے چمٹا ہوا ہے تو فوراً بجلی کا مین سوئچ بند کر دیں۔ گھروں میں بجلی کی قوت نسبتاً کم ہوتی ہے۔ عین سوئچ سے پہلے چھوٹا بٹن جس کے پاس مریض کو کرنٹ لگا ہے وہ بند کر دیں۔

2۔ فیکٹریوں یا بڑی جگہوں پر بجلی کی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں بجلی والی جگہ سے دور رہیں اور کسی ماہر الیکٹریشن کی مدد حاصل کریں۔

3۔ اگر مریض بجلی کے تار سے چمٹ گیا ہے اور کسی وجہ سے بجلی کا سوئچ بند نہیں کیا جا سکتا تو مریض کے قریب جانے سے آپ کو بھی بجلی کا جھٹکا لگ سکتا ہے۔ ایسے میں خشک لکڑی کی کوئی چیز مثلاً وائپر ڈنڈا وغیرہ جو بالکل خشک ہو وہ لیں۔ خود ربر یا لکڑی پاؤں کے نیچے رکھیں اور مریض کو ڈنڈے کے ذریعے تاروں سے دور کریں۔

4۔ اگر مریض کے کپڑوں کو آگ لگ گئی ہے تو اسے کسی کپڑے یا تولیے کے ذریعے بجھائیں۔ اگر مریض جھٹکا لگنے سے نیچے گر گیا ہے تو سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ وہ سانس لے رہا ہے یا نہیں اور اس کی نبض چل رہی ہے یا نہیں۔

ایسی صورت میں دل کی مالش اور مصنوعی سانس دینے کا عمل فوراً شروع کر دیں۔ یہ بھی دیکھیں کہ اس کو زیادہ چوٹ تو نہیں آئی۔ اس کی ہڈیاں تو ٹھیک ہیں۔

اس کی نبض دیکھتے رہیں اور اس کی سانس کا معائنہ کرتے رہیں۔اس کے زخموں پر توجہ دیں۔

جل جانے والی جگہ ٹھنڈے پانی سے دھودیں اور صاف پٹی کردیں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

حفاظتی تدابیر

1۔ بجلی کے کرنٹ سے بچنے کے لیے گھر میں احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

2۔ وائرنگ بجلی کے تار، سوئچ وغیرہ درست حالت میں ہونے چاہئیں۔ اگر کوئی سوئچ ٹوٹ جائے تو فوراً مرمت کرائیں۔

3۔ بارش کے دنوں میں بٹن دباتے وقت خصوصی احتیاط کریں۔ خاص طور پر ایسے بٹن جو گھر سے باہر ہوں۔

4۔ بجلی سے چلنے والی مشینری استعمال کرتے وقت گیلی جگہ پر خصوصی احتیاط کریں۔ بہتر یہ ہے کہ ایسا کام کرتے وقت ربڑ کے جوتے پہن لیں۔

5۔ زمین پر گری ہوئی کسی قسم کی تار کو نہ چھیڑیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو بجلی کا شدید جھٹکا لگ سکتا ہے۔

حادثاتی ضربات

ٹریفک کا حادثہ

ٹریفک کے حادثے کی صورت میں یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ ایسے حادثات میں مریض کو

ہے جو بہت خطرناک بات ہے۔

جلدی نہ کریں

ایسے میں گھبراہٹ یا زیادہ تندہی دکھانے کیلئے جلدی نہ کریں۔ اگر مریض کو فوری خطرہ ہے مثلاً جائے حادثہ پر آگ لگ گئی ہے یا آنے والی ٹریفک سے اسے مزید خطرہ لاحق ہے تو بظاہر ہے کہ پھر آپ جلدی کرنا ہوگی۔ بصورت دیگر مریض کے پاس جانے سے پہلے اپنے آپ کو محفوظ کرلیں۔ کسی اور شخص کو مدد کیلئے بلائیں اور ذہن کو حاضر رکھ کے اپنا کام شروع کریں۔

کیا کرنا چاہیے

مندرجہ ذیل ترجیحات اپنے ذہن میں رکھیں اور ایمرجنسی کی حالت میں انہیں اس ترتیب سے یاد رکھیں۔

1۔ مریض کے سانس پر توجہ دیں سانس آرہا ہے یا نہیں۔

2۔ خون بہنے کی طرف توجہ دیں۔

3۔ مریض بے ہوشی کے حالت میں قے تو نہیں کررہا۔ اس طرح اس کی سانس کی نالی بند ہوسکتی ہے۔

4۔ غور کریں کہ مریض کو ہسپتال جلد از جلد کیسے پہنچایا جاسکتا ہے۔

1۔ سانس

.... اگر مریض بے ہوش ہے تو مریض کو پہلو کے بل لٹائیں بشرطیکہ اس کی گردن یا ٹانگ پر شدید ضرب نہ ہو۔ انگلیوں سے اس کے منہ کو صاف کرلیں اور کوئی چیز مثلاً مٹی، پتھر مصنوعی دانت وغیرہ نکال لیں۔

.... رومال سے مریض کی زبان پکڑیں اور اسے کی طرف ذرا کھینچ کر رکھیں تاکہ زبان تالو

جس میں سے ہوا گزر رہی ہے۔ اگر ایسا ہے تو زخم کو فوری طور پر ڈھانپ دیں۔

.... زخم کو ڈھانپنے کیلئے آپ کاغذ یا رومال تہہ کرکے زخم پر رکھ دیں۔

.... اگر مریض کا سانس رک گیا ہے تو مصنوعی سانس دینے کا عمل بلاتاخیر شروع کر دیں۔

2۔خون کے بہنے پر توجہ دیں

سانس دیکھ لینے کے بعد خون کے بہاؤ پر توجہ دیں۔ بظاہری چوٹوں سے جو خون بہہ رہا ہو وہ نظر آ رہا ہوتا ہے اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ چوٹ کتنی شدید ہے۔ بعض اوقات ظاہری چوٹ سے بہتا ہوا خون فوری توجہ کا مستحق نہیں ہوتا۔ جسم پر باقی جگہوں کا معائنہ کریں کہیں کسی مخفی جگہ سے بہت تیزی سے خون ضائع تو نہیں ہو رہا۔ کوئی رگ یا خون کی نالی کٹ تو نہیں گئی۔ اگر ایسا ہے تو ہاتھ کے دباؤ دوسرے کسی طریقے سے خون بند کرنے کی کوشش کریں۔

زیادہ شدید چوٹ کو پہلے توجہ دیں۔

3۔ مریض کے منہ اور ناک کو صاف رکھیں تا کہ کسی چیز یا قے کی صورت میں نکلنے والے مواد سے اس کے سانس کی نالی بند نہ ہو جائے۔ مریض کو الٹا لٹا دیں اور اس کا منہ ایک طرف کر دیں۔

4۔ اسے ہسپتال پہنچانے کا مناسب انتظام کریں۔ اسے ایمبولینس یا کسی اور سواری میں ڈالتے وقت احتیاط کریں۔ بہتر ہے کہ اس کام کیلئے تین چار آدمی دستیاب ہوں اور مل کر یہ کام کریں۔

اگر مریض کی گردن کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے تو ایک آدمی کو صرف اسی کام پر لگائیں کہ دوران حرکت وہ مریض کی گردن کو تھام کر رکھے۔ اور گردن کو حرکت یا جھٹکا نہ لگنے دے۔ گردن کی پوزیشن ایک جیسی رہنی چاہیے۔ (دیکھیں تصویر نمبر 18)

خراش آنا (ABRASION)

اوراگر یہ چوٹ سڑک پریا کسی گندی جگہ پر کرنے سے نہ آئی ہے تو تشنج کے حفاظتی ٹیکے کے بارے میں ڈاکٹر سے مشورہ لے لیا جائے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ زخم کو صاف کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور صاف پانی سے صاف کرلیں۔

2۔ زخم پر سے کپڑا ہٹادیں۔ صابن اور صاف پانی سے اچھی طرح زخم کو دھودیں۔

3۔ زخم کو صاف ستھرے کپڑے یا پٹی سے خشک کرلیں یا اس پر عام استعمال کی زخموں کی کریم یا لوشن وغیرہ لگادیں۔

4۔ زخم پہ صاف کپڑا یا پٹی رکھ کراسے چمٹ جانے والی پٹی سے جمادیں۔

5۔ تشنج کی بیماری سے بچنے کے لئے اس جا حفاظتی ٹیکہ لگوانے کیلئے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

6۔ 24 گھنٹے کے بعد پٹی تبدیل کریں۔ اگر پٹی زخم سے چمٹی ہوئی ہے تو نیم گرم نمک ملے پانی سے پٹی کو بھگودیں۔ یا ہائیڈروجن پرآکسائیڈ سے پٹی کو گیلا کریں اور اتارلیں۔

7۔ اگر زخم کے آس پاس سوجن ہوجائے یا جلد کی رنگت سرخ ہوجائے اور مریض درد محسوس کرے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کٹ لگنا

تیز دھار آلے سے لگنے والے زخم سے خون زیادہ مقدار میں نکلتا ہے۔ چاقو چھری، شیشہ اور دوسری تیز دھار والی اشیاء سے جسم کے کسی حصے پر کٹ لگنا ایک عام زخم ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ زخم اگر کم گہرا ہے تو اسے گھر پر بھی ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ اگر زخم گہرا ہے تو اس میں سے خون زیادہ بہتا ہے۔ گہرے زخم میں اس بات کا بھی امکان ہوتا ہے کہ خون کی نالیاں یا رگیں بھی کٹ گئی ہوں۔ بعض اوقات ایسے زخم کو ٹانکے لگانے کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے اس لئے ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہوتا ہے۔

2۔ صاف ستھرا کپڑا لیں۔ اسے زخم پر رکھ دیں اور اسے دبا دیں۔ اگر اس طرح خون نہیں رکتا یا زخم خاصا بڑا ہے تو صاف ستھرا کپڑا یا پٹی زخم کے اندر ٹھونس دیں اور اسے اوپر سے دبا دیں۔

3۔ زخم کے ارد گرد کی جگہ کو صابن اور پانی سے دھو لیں۔ پانی کی دھار اس طرح ڈالیں کہ وہ زخم پر نہ گرے۔ جلد کو خشک کر لیں۔

4۔ اب زخم پر توجہ دیں۔ یہ دیکھیں کہ اس میں کوئی گندگی تو موجود نہیں۔ اگر ایسا ہے تو اسے نکال لیں۔ زخم کو صاف کرنے کیلئے نیم گرم نمک ملا پانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

5۔ اگر آپ کے خیال میں زخم کو ٹانکوں کی ضرورت ہے تو اسے صاف کپڑے سے ڈھانپ دیں اور مریض کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ ایسا زخم جس کے دونوں کناروں کے درمیان زخم کا حصہ بڑا ہو اور مندمل ہونے کی صورت میں نشان بڑا رہ جانے کا امکان

6۔ زخم مندمل ہونے کے دوران صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ روزانہ پٹی تبدیل کریں۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔

7۔ اگر زخم کے پاس غیر معمولی سوجن، درد یا سرخی ہو جائے تو غالباً مریض کو ادویات کی بھی ضرورت ہو گی اس لئے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کٹا پھٹا زخم لگنا (LACERATION)

کٹ لگنے سے یہ زخم اس طرح مختلف ہے کہ اس میں تیز دھار آلے سے زخم لگا ہوتا ہے جبکہ کٹا پھٹا زخم کند آلے سے لگتا ہے اور نتیجے کے طور پر زخم کے کنارے کئے پھٹے ہوتے ہیں۔ ایسے زخم سے کٹ کی نسبت کم خون بہتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

اس زخم کا علاج بھی کٹ کی طرح سے کیا جاتا ہے۔ ایسا زخم عام طور پر خون بہنے کا باعث نہیں بنتا لیکن اگر ایسے زخم سے خون تیزی سے بہہ رہا ہو تو یہ امکان ہوتا ہے کہ خون کی شریان پھٹ گئی ہے۔ ایسے میں اسے کنٹرول کریں۔

1۔ صابن اور پانی سے زخمی حصے کو دھولیں۔

2۔ ابلے ہوئے نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈالیں۔ اور روئی بھگو کر زخم سے گندگی کی صاف کریں۔ صابن ملا پانی بھی اس مقصد کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

3۔ اگر زخم اتنا بڑا ہے کہ ٹانکے لگانے پڑیں گے تو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ اس وقفے میں زخم کو صاف کر کے پٹی سے ڈھانپ دیں۔ یا چمٹ جانے والی پٹی سے اس کے کناروں کو زیادہ سے ایک دوسرے کے قریب لائیں اور پٹی کر دیں۔

4۔ علاج کے بعد زخم کی جگہ پر سوجن ہو جائے مریض کو درد ہو یا بخار ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

پنکچر کی طرح لگنے والے زخم

یہ زخم ایسی نوکیلی چیزوں مثلاً کیل وغیرہ سے ہوتا ہے جو جسم میں گھس جاتی ہیں۔ وہ بظاہر ایک چھوٹا سا سوراخ پیدا کرتی ہے اور ظاہری طور پر دیکھنے سے زخم کی گہرائی یا شدت کا اندازہ ممکن نہیں ہوتا۔

ایسے زخموں کی سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ تشنج کی بیماری کا امکان ہوتا ہے۔ یہ ایسی بیماری ہے کہ جس کی علامات ظاہر ہوجائیں تو مریض کا علاج تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ اور مریض کی موت کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔

پنکچر زخم کی عام مثال وہ زخم ہے جو چلتے چلتے کسی کیل کے پاؤں میں کھب جانے سے ہوجاتا ہے۔ اگر زمین پر پڑا ہوا کیل گندا اور زنگ آلود ہے تو تشنج کی بیماری پیدا کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔

تشنج کی بیماری اور روک تھام (TETANUS)

پنکچر زخم اور دیگر زخم جو زمین پر گرنے، کھیت میں گرنے یا سڑک پر گرنے سے آجاتے ہیں اس بیماری کا امکان لے کر آتے ہیں۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ زخم کی صفائی اس بات کی ضمانت نہیں دیتی کہ مریض Tetanus سے محفوظ ہوگیا ہے اس کیلئے حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

حفاظتی ٹیکے

بچوں کو حفاظتی ٹیکوں کے کورس میں یہ ٹیکہ بھی شامل ہوتا ہے۔ بلکہ حاملہ عورتوں بھی حفاظتی تدبیر کے طور پر لگا دیا جاتا ہے۔

اگر زخمی کو پہلے ٹیکے لگ چکے ہیں تو اسے Booster ٹیکہ لگوانا چاہئے۔ اور اگر اس نے پہلے سے ایسا کورس نہیں کیا تو مکمل کورس کرانا چاہیے۔

چلتی مشین سے زخم لگنا

کپڑے دھونے والی مشین کے رولر میں بعض اوقات بچوں کا ہاتھ آجاتا ہے رولر کی حرکت سے مریض کا ہاتھ کھنچ جاتا ہے اور اس کا بازو بھی اس میں کھینچا چلا جاتا ہے۔ اور بچہ کوشش کے باوجود اپنا بازو اور ہاتھ چھڑا نہیں سکتا۔

ایسی چوٹ کی شدت کا انحصار اس بات پر ہے کہ بازو اور ہاتھ کتنی دیر تک رولر کے درمیان پھنسے رہے ہیں۔

ایسا زخم بظاہر معمولی دکھائی دیتا ہے۔ اور معمولی خراشوں اور درد کے علاوہ اور کوئی علامت دکھائی نہیں دیتی۔ لیکن کچھ دیر بعد بازو سوجن کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ سوجن بڑھ جاتی ہے اور بازو کو مستقل طور پر ناکارہ بنا سکتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو 48 گھنٹے ہسپتال میں رکھنا بہت ضروری ہے۔

2۔ اگر فوراً ہسپتال پہنچانا ممکن نہ ہو تو پانی اور صابن سے زخم دھوئیں اور زخموں پر پٹی کر دیں۔

3۔ انگلیوں، ہاتھ اور بازو کو نرم لچکدار کپڑے میں لپیٹ دیں۔

4۔ گرم پٹی یا لچکدار پٹی سے بازو اور ہاتھ کو باندھ دیں۔ انگلیوں کی طرف سے پٹی کریں اور بازو کی طرف لے جائیں۔

پٹی کو مضبوطی سے باندھیں لیکن بہت زور نہ لگائیں اور پٹی کو بہت زیادہ کسنے سے پرہیز کریں۔ اگر پٹی باندھنے کے بعد مریض درد کی شکایت کرے تو پٹی کو فوراً ڈھیلا کر دیں۔

آنکھ کی سوجن

آنکھ پر چوٹ لگنے سے آنکھ سوج جاتی ہے اور نیلی پڑ جاتی ہے۔ آنکھ کے اندر بھی چوٹ آسکتی ہے۔ پپوٹے سوج جاتے ہیں۔

کیا کرنا چاہئے

1۔ اگر چوٹ تازہ ہے تو برف یا ٹھنڈے پانی سے بھیگی پٹیاں آنکھ پر رکھیں۔ اس طرح سوجن زیادہ نہیں ہوگی۔

2۔ اگر سوجن ہو چکی ہے تو بھی یہی عمل کریں۔ اس سے درد میں افاقہ ہوگا۔

3۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ معلوم ہو سکے کہ آنکھ کے اندر کوئی چوٹ تو نہیں لگ گئی یا پھر سر کی ہڈی تو نہیں ٹوٹ گئی۔

مکّے سے دوہرا ہو جانا (WINDING)

پیٹ میں زوردار مکّہ لگنے سے آدمی وقتی طور پر ڈھیر ہو جاتا ہے۔ مریض دوہرا ہو جاتا ہے۔ اسے شدید درد محسوس ہوتا ہے اور سانس میں شاید رکاوٹ پڑ جاتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ اسے دوہرا ہونے دیں یا پھر سے الٹا لٹا دیں۔ جیسے بے ہوشی کے مریض کو لٹاتے ہیں۔

2۔ گردن پیٹ اور سینے پر کسے ہوئے کپڑوں کو ڈھیلا کر دیں۔

3۔ پیٹ کے اوپر والے حصے کو آہستہ آہستہ ملیں یا مساج کریں۔

4۔ اسے حوصلہ دیں اور آرام کرنے دیں۔ وہ آہستہ آہستہ خود ہی ٹھیک ہو جائے گا۔

موجود ریشوں، پٹھوں اور خون کی نالیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ چوٹ سے خون کی چھوٹی چھوٹی نالیاں پھٹ جاتی ہیں۔ اس لئے جلد کے نیچے زخم کی جگہ پر سوجن ہو جاتی ہے۔ اور جلد کی رنگت نیلگوں ہو جاتی ہے۔ اسی مناسبت سے ایسے زخم کو نیل کہا جاتا ہے۔

ایسی چوٹ کند آلے سے لگتی ہے مثلاً مکہ لگنا، لاٹھی لگنا یا بلندی سے کسی ٹھوس چیز کا گرنا وغیرہ

کیا کرنا چاہیے

1۔ چوٹ لگتے ہی ٹھنڈے پانی یا برف کی ٹکور کرنا شروع کر دیں۔

2۔ اگر چوٹ ٹانگوں یا بازوؤں پر ہے تو انہیں جسم کی سطح سے اوپر اُٹھائے رکھیں۔

3۔ اگلے دن سے نیل کو ختم کرنے کی کوشش کی جا سکتی ہے۔

نیل ختم کرنے کا طریقہ

.... متاثرہ جگہ کو گرمی اور ٹھنڈک دونوں سے بچائیں۔

.... ٹب میں گرم پانی ڈالیں اور اس میں زخمی جگہ کو ڈال دیں۔ مثلاً اگر پاؤں زخمی ہے تو اسے ٹب میں ڈبو دیں۔ بازو اور دوسرے حصوں کو بھی اسی طرح پانی میں ڈبویا جا سکتا۔ آہستہ آہستہ گرم پانی مزید ڈالتے جائیے۔ اور پانی کو اتنا گرم ہونے دیجئے جتنا مریض آسانی سے برداشت کر سکے۔

.... متاثرہ حصے کو گرم پانی میں تین منٹ تک رکھیں۔ اس کے بعد اسے گرم پانی سے تیزی سے نکال لیں۔ ایک اور برتن میں برف والا ٹھنڈا پانی تیار رکھیں۔ متاثرہ کو گرم پانی سے نکالتے ہی ٹھنڈے پانی میں ڈبو دیں۔ یہ عمل 1/2 منٹ تک کریں۔ اس کے بعد پھر واپس متاثرہ حصے کو پانی میں ڈبو دیں۔

دن میں چار دفعہ اس کو دوہرائیں۔

پٹھوں کا تناؤ یا کھنچاؤ

چلتے پھرتے بغیر کسی بڑی چوٹ کے رگوں اور پٹھوں پر سوزش کی وجہ سے یا کوئی جھٹکا لگنے سے اکڑاؤ پیدا ہو سکتا ہے۔ اسی طرح چوٹ لگنے سے بھی پٹھے اکڑ جاتے ہیں اور تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جوڑوں میں ٹخنہ ایسا جوڑ ہے جو دباؤ کا عام طور پر شکار ہو جاتا ہے اور اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے سارے جسم کا وزن چلتے وقت ٹخنوں پر ہوتا ہے۔ موچ آنا ایک عام تکلیف ہے۔ زیادہ وزن کے لوگوں میں یہ تکلیف زیادہ شدید ہوتی ہے۔

اسی طرح کلائی، گھٹنے یا کولہے کا جوڑ بھی دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

بظاہر معمولی نظر آنے والی اس چوٹ کے باعث بعض اوقات ہڈی بھی ٹوٹ جاتی ہے لیکن پٹھوں میں شدید درد کی وجہ سے اس کے چھپ جانے کا امکان ہوتا ہے اس لئے یہ ضرور دیکھ لینا چاہیے کہ کہیں ہڈی ٹوٹ تو نہیں گئی۔

علامات

1۔ جوڑ کو ہلانے جلانے سے شدید درد ہوتا ہے۔

2۔ جوڑ سوج جاتا ہے۔

3۔ ہاتھ لگانے سے جوڑ میں درد ہوتا ہے۔

اس طرح پٹھے زیادہ مشقت کرنے سے بعض اوقات تھک جاتے ہیں۔ اور ان میں سوجن ہو جاتی ہے درد ہوتا ہے اور اکڑاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں اسے پٹھوں کا Strain کہیں گے۔

1۔ مریض کا بوٹ اتار دیں اور پاؤں اونچا کر دیں۔

2۔ ٹھنڈے پانی کی پٹیاں متاثر جگہ پر رکھیں۔

3۔ ٹھنڈی پٹی پر خشک پٹی کر دیں۔

پٹی کو اس طرح سے ٹخنے پر اچھی طرح لپیٹ دیں کہ ٹخنہ حرکت نہ کرے اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

پٹھوں کا تھک جانا

1۔ مریض کو ایسی پوزیشن میں لائیں جس میں وہ سب سے زیادہ آرام محسوس کرے۔

2۔ زخمی حصے کو سہارا دیں اور ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں۔

3۔ زخمی حصے کو جھٹکا نہ دیں۔

4۔ متاثرہ حصے پر پٹی باندھ دیں۔ پٹی مضبوطی سے باندھیں لیکن بہت زیادہ سختی سے نہ باندھیں۔

5۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سینے کی ضربات

سینے پر اکثر ٹریفک کے حادثے کے دوان چوٹ لگ جاتی ہے۔ ڈرائیور اور مسافر جو کار میں سواری کے دوران حفاظتی بیلٹ استعمال نہیں کرتے۔ حادثے کی صورت میں ان کے جسم اچھل کر سٹیئرنگ پر جا لگتے ہیں۔ ایسی حالت میں سینے پر شدید چوٹ لگ جاتی ہے۔ حادثے کے علاوہ کسی تیز دھار یا کند آلے سے ضرب لگانے سے بھی سینے پر چوٹ لگ سکتی ہے۔

سینے پر دو طرح کے زخم ہو سکتے ہیں، کھلا زخم یا بند زخم

ہے جس کے باعث سینے کے اندرونی اعضاء بیرونی فضا سے محفوظ نہیں رہے تو ایسے زخم کو ہم کھلا زخم کہیں گے۔ اسے چوسا ہوا یا Sucking زخم بھی کہہ سکتے ہیں۔ ایسا زخمی جب سانس لیتا ہے تو اس کے سینے میں زخم سے بہنے والے خون میں آپ کو بلبلے بنتے دکھائی دیں گے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔ اس کو بٹھائیں اور زخم کی جانب اس کو جھکا دیں۔ مریض کو اپنے گھٹنے سے سہارا دے کر رکھیں۔

2۔ خون روکنے کی کوشش کریں۔ مریض جب سانس باہر نکالے تو اس وقت اپنے ہاتھ یا کسی پٹی سے دبا کر خون روکیں۔ اگر خدشہ ہے کہ پسلی ٹوٹ چکی ہے تو زخم پر زیادہ زور نہ ڈالیں۔

3۔ اگر زخم کے ذریعے ہوا سینے میں داخل ہو رہی ہے تو اسے فوراً بند کر دیں۔ زخم پر ہاتھ رکھیں اور اس کے بعد پٹی سے زخم کو بند کر دیں۔ اور اس پر ہوا بند قسم کی چیز لگا دیں۔

4۔ زخم کی طرف کے بازو کو سینے لائیں اور گردن میں پٹی یا کپڑا ڈال کر بازو کو اس میں ڈال دیں۔

5۔ یہ یقین کرنے کے بعد کہ مریض نسبتاً آرام دہ حالت میں ہے، ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بند زخم

پسلی ٹوٹ جانا

جب کوئی پسلی ٹوٹ جاتی ہے تو متاثرہ جگہ پر شدید درد ہوتا ہے۔ یہ درد سانس اندر لیتے وقت زیادہ شدید ہو جاتا ہے۔ درد کے باعث مریض کم گہرے سانس لیتا ہے اور کھانسنے سے

[illegible]
کھانسی کے ساتھ آتا ہے۔

مریض کو سینے میں گھٹن یا شدید تناؤ کا احساس ہوتا ہے۔

اس کے سینے پر ہاتھ سے آہستگی سے دبائیں تو کسی چیز کو ٹوٹنے کا احساس ہوتا ہے۔ اسی طرح جلد کو ہتھیلی سے محسوس کریں تو اس طرح محسوس ہوتا ہے۔ جیسے آپ کے ہاتھ کے نیچے کوئی چیز دب کر آواز پیدا کر رہی ہے۔ یہ پھیپھڑوں سے نکلی ہوئی ہوا ہوتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ یہ اندازہ لگانے کی کوشش کریں کہ چوٹ کتنی شدید ہے۔ زیادہ پسلیاں ٹوٹی ہیں تو اس کے لیے اگلے صفحے پر ہدایات دیکھیں۔

2۔ اگر مریض صدمے کی حالت میں چلا گیا ہے یا پھر اس کے سینے کے اندر موجود دل یا پھیپھڑوں کو نقصان پہنچ چکا ہے تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

3۔ اگر مریض صرف سانس لینے کے دوران تکلیف محسوس کرتا ہے اور اسے کوئی اور مسئلہ نہیں ہے تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

چمٹ جانے والی چوڑی پٹیاں لیں۔

.... زخم کی طرف یہ پٹیاں ایک دوسرے کے ساتھ جوڑ کر سینے پر لگاتے چلے جائیں لیکن یہ پٹیاں سینے کے زخمی طرف لگائیں۔ دوسری طرف نہ لگائیں تاکہ سانس لینے سے دوسرا حصہ حرکت میں وقت محسوس نہ کرے۔

.... چمٹ جانے والی پٹیاں اس طرح لگائیں کہ ایک پٹی کا آدھا انچ حصہ دوسری کے نیچے یا اوپر آ جائے۔

.... عورتوں میں چھاتی پر پٹی لگانے کی بجائے اس کے نیچے اور اوپر پٹیاں چمٹائیں۔

.... مریض کو اس طرح لٹائیں کہ اس کے کندھے اور اس کا سر اس کی ٹانگوں سے اوپر ہوں۔ اس طرح اسے سانس لینے میں آسانی ہوگی۔

بہت سی پسلیاں ٹوٹ جانا

بہت سی پسلیاں ٹوٹ جانے سے سینے کی دیوار ہی ایک طرح سے گر جاتی ہے اور اس کے سیدھا رہنے کا امکان ختم ہو جاتا ہے۔ جب مریض سانس اندر لے کر جاتا ہے تو متاثرہ حصہ اندر دھنس جاتا ہے اور متاثرہ طرف کے پھیپڑے کو ہوا سے بھرنے نہیں دیتا۔
جب مریض سانس باہر نکالتا ہے تو متاثرہ حصہ باہر کی جانب نکل کر پھول جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ یہ ایک خطرناک صورتحال ہے۔ اور مریض کو انتہائی ماہر ڈاکٹر کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔
2۔ اس دوران آپ متاثرہ حصے کو سہارا دے سکتے ہیں۔ کوئی مضبوط پٹی یا دباؤ والی پٹی اس طرح باندھ دیں کہ سانس نکالتے وقت متاثرہ حصہ باہر کی جانب نہ نکل سکے۔
3۔ مریض کو لٹائے رکھیں۔ اور اس کا سر اور کندھے اونچی سطح پر رکھیں۔
4۔ مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں۔

پیٹ کی ضربات

(ABDOMINAL INJURIES)

پیٹ کے اندر بہت سے اعضا ایسے ہوتے ہیں جو ہماری زندگی اور صحت کیلئے بنیادی کردار

نقصان پہنچا سکتی ہے اور اعضاء کے آس پاس موجود خون کی نالیوں کو زخمی کر سکتی ہے۔

کھلا زخم

ایسا زخم واضح طور پر دکھائی دیتا ہے۔ اور ایسے زخم میں سے انتڑیاں باہر نکلی ہو سکتی ہیں۔ ایسا زخم عام طور پر کسی تیز دھار آلے کی چوٹ سے پیدا ہوتا ہے۔ اور مریض کی زندگی کو شدید خطرے سے دوچار کر دیتا ہے۔

خطرے کی علامات

ایسی چوٹ میں مریض صدمے کی حالت میں جا سکتا ہے اور زیادہ خون بہہ جانے سے اس کی موت بڑی تیزی سے واقع ہو سکتی ہے۔ خطرے کی مندرجہ ذیل علامات آپ کو متوجہ کرنے کے لیے کافی ہوں گی۔

1۔ اس کی رنگت پیلی پڑ جاتی ہے۔
2۔ اس کی جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔
3۔ مریض کے ماتھے پر ٹھنڈے پسینے آ جاتے ہیں۔
4۔ اسے متلی ہوتی ہے اور وہ قے بھی کر سکتا ہے۔
5۔ مریض کا دل بیٹھنے لگ جاتا ہے جسے ہم Fainting بھی کہتے ہیں۔

اندرونی زخم

پیٹ پر بظاہر کسی چوٹ کے نشان کا نہ ہونا، یہ ثابت نہیں کرتا کہ اندرونی طور پر کوئی چوٹ نہیں لگی۔ بعض اوقات بیرونی علامات کی عدم موجودگی کے باوجود پیٹ کے اندرونی اعضاء پر سخت چوٹ لگ جاتی ہے۔ چونکہ ہم ایسی چوٹ کے اثرات کا فوری اندازہ نہیں کر سکتے۔ اس لئے

اندرونی چوٹ کی علامات

1۔ پیٹ کے متاثرہ حصے کو دبانے سے درد ہوتا ہے۔

2۔ پیٹ سخت ہوجاتا ہے یا اس میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

3۔ چوٹ کا نیلگوں نشان موجود ہوسکتا ہے یا خراش موجود ہوسکتی ہے۔

4۔ مریض کو متلی یا قے ہوسکتی ہے۔

5۔ اس کے پیٹ کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔

6۔ مریض کی رنگت زردی مائل ہوجاتی ہے اور اس کی جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔

7۔ اسے پسینے آنے لگتے ہیں۔

8۔ اس کا دل بیٹھ جاتا ہے یا گھٹنے لگ جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

(1) کھلے زخم کی صورت میں

(1) جب انتڑیاں باہر نہ نکلی ہوں

1۔ مریض کو سیدھا لٹا دیں۔ اس کے پیروں کے نیچے کوئی چیز رکھ کر اسے اونچا کر دیں تاکہ اس کا زخم آپس میں ملا رہے۔

اسے کسی کپڑے سے نہ ڈھانپیں۔

2۔ زخم کے پاس کا کپڑا احتیاط سے ہٹا دیں اور صاف ستھری پٹی یا کپڑا زخم پر رکھ دیں۔

3۔ زخم کو ڈھانپنے کے بعد اس پر پٹی یا کوئی صاف کپڑا باندھ دیں۔ پٹی کو کس دیں لیکن زیادہ زور سے نہ باندھیں پٹی کی گرہ زخم کے اوپر نہیں آنی چاہیے۔ اور ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔ (دیکھیں تصویر نمبر 19,20)

مریض کے گھٹنوں کو خم دیں۔اوران کے نیچے بھی کپڑا دوہرا کر کے رکھ دیں تا کہ پیٹ کے پٹھوں پر دباؤ نہ پڑے۔

2۔ باہر نکلی ہوئی انٹریوں یا کسی اور عضو کو اندر ڈالنے کی کوشش نہ کریں۔

3۔ زخم کے گرد موجود کپڑا ہٹا کر زخم کو ننگا کریں۔اوراس دوران احتیاط کریں کہ زخم کے پاس آپ خود نہ کھانسیں۔اور چھینکیں بھی نہیں۔ بلکہ سانس لیتے وقت بھی منہ دوسری طرف کر لیں۔

4۔ کپڑے کی بنی ہوئی چوکور پٹی سے زخم کو آہستگی سے ڈھانپ دیں۔اسی پٹی کو دوسری پٹی سے اپنی جگہ پر باندھ دیں۔لیکن پٹی کا دباؤ زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

5۔ ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں یا مریض کو ہسپتال پہنچانے کا انتظام کریں۔

(2) بند زخم کی صورت میں

1۔ مریض کو دیکھیں کہ وہ صدمے کی حالت میں تو نہیں۔

2۔ آپ زیادہ مدد نہیں کر سکتے اس لئے فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

آنکھ کی ضربات

آنکھ کی چوٹ بینائی کیلئے خطرناک ثابت ہوسکتی ہے اس لئے آنکھ کی کسی بھی چوٹ کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا بہت ضروری ہے۔

آنکھ پر مکا لگ سکتا ہے، ہاتھ لگ سکتا ہے، آنکھ میں کوئی چیز پڑ سکتی ہے۔ہم عام صورتوں کے بارے میں یہاں بیان کریں گے۔

(1) آنکھ میں کیمیائی مادے کا پڑنا

تیزاب یا جلانے والے کیمیکل کے آنکھ میں پڑ جانے سے فوری طور پر آنکھ کے ضائع

کیا کرنا چاہیے۔

1۔ مریض کے سر کو اس طرح جھکائیں کہ زخمی آنکھ نیچے کی طرف آ جائے۔

2۔ ہلکے ٹھنڈے یا نیم گرم پانی سے آنکھ کو اچھی طرح دھو دیں۔ آنکھ میں پانی کے چھینٹے مارنے سے بھی کام چل سکتا ہے۔

3۔ آنکھ دھونے کے بعد کوئی صاف کپڑا یا پٹی آنکھ پر رکھ دیں اور اسے اپنی جگہ پر جما دیں۔ اس کیلئے چمٹ جانے والی پٹی (جو میڈیکل سٹور سے مل جاتی ہے) بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

4۔ ڈاکٹر سے فوری معائنہ کروائیں۔

(2) آنکھ میں کسی چیز کا پڑ جانا

کام کاج کے دوران تیز ہوا کی وجہ سے آنکھ میں کسی چیز کوئی چیز پڑ سکتی ہے۔ تنکا، چھوٹا کنکر، دھات کا ٹکڑا وغیرہ۔ ایسی اشیاء پپوٹوں میں گھس جاتی ہیں یا آنک کو براہراست لگ اسے زخمی کر دیتی ہیں۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کے سر کو پیچھے کی جانب جھکا دیں۔ متاثرہ آنکھ کی پلکوں کو نرمی اور احتیاط سے پکڑیں اور پپوٹے کو اوپر اُٹھا دیں۔ اگر کوئی چیز نظر آ رہی ہے تو کسی صاف رومال کے کونے سے یا روئی کے کونے سے اسے صاف کر دیں۔

2۔ مریض کو آنکھ جھپکانے کیلئے کہیں اور اس کے بعد صاف کپڑے سے اس کی آنکھ صاف کر دیں۔

3۔ اگر اس طرح چیز باہر نہیں نکل رہی تو ایک ماچس کی تیلی لیں۔ اس کا مصالحے والا

4۔ چیز نظر آ جانے پر رومال سے صاف کر دیں اور ماچس کی تیلی ہٹا لیں اور پپوٹے کو سیدھا کر دیں۔

کسی صورت میں اس سے زیادہ کوشش نہ کریں۔

آنکھ کو دبائیں نہیں

آنکھ کو رگڑنا، مسلنا یا دبانا آنکھ میں زخم کر سکتا ہے اس لئے اس سے اجتناب کریں۔(دیکھیں تصویر نمبر 21)

(3) کسی تیز چیز کا آنکھ میں چبھ جانا

یہ ایک بہت خطرناک چوٹ ہے اور آپ ایسی صورت میں مریض کی زیادہ مدد نہیں کر سکتے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ایسی چیز کو نکالنے کی کوشش مریض کی آنکھ کو مستقل اور نا قابلِ تلافی نقصان پہنچا سکتی ہے اس لئے ایسی حرکت سے گریز کریں۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو ممکن ہو تو فوراً ہسپتال پہنچائیں۔

2۔ پٹی میں ایک سوراخ کر لیں اور اس کو متاثرہ آنکھ پر رکھ دیں اور کاغذ کی ایک ٹوپی سی بنا کر پٹی کے اوپر رکھ دیں۔

3۔ اس کے بعد پٹی باندھ دیں اور دوسری آنکھ کو بھی پٹی میں شامل کر لیں۔ مریض کو تسلی دیں۔

کیا نہیں کرنا چاہئے:

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ آنکھ کی وہ ادویات جو سرخی اور سوجن کم کرتی ہیں گھر میں موجود ہوتی ہیں اور مریض نے کسی اور تکلیف کی وجہ سے جس کی آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں اس دوا کو

بینائی کے ختم ہو جانے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

(4) پپوٹوں کا کٹ جانا

میز کے کونے یا اسی طرح کی کسی نوکدار چیز سے ٹکرانے کے باعث پپوٹوں میں خاص طور پر ایسی چوٹ لگ سکتی ہے۔اسی طرح عینک کے شیشے ٹوٹ جانے کے باعث یا کوئی اور تیز دھار چیز لگنے سے پپوٹے کٹ سکتے ہیں مثلاً بم کے دھماکے سے اڑنے والی دھات کے ٹکڑے آنکھ پر لگ سکتے ہیں۔کھیل کے دوران بھی ایسا زخم لگنا ممکن ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو سیدھا بٹھا دیں تا کہ اس کے سر کی طرف خون دباؤ کم ہو جائے۔

2۔ صاف پٹی مریض کے زخم پر رکھ دیں اور ہلکا سا دبائیں۔

3۔ پٹی یا پیڈ کو آنکھ پر رکھیں اور اسے اس جگہ رہنے دیں اور اس پر پٹی باندھ دیں۔

4۔ پٹی کرتے وقت آنکھ پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں

5۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کان کی چوٹیں

پردہ پھٹنا

کان پر چوٹ کے باعث پردہ پھٹ سکتا ہے۔

پردہ پھٹنے کی مندرجہ ذیل وجوہات ہوسکتی ہیں۔

1۔ کان پر مکا یا تھپڑ لگنا یا کوئی اور چوٹ لگنا۔

2۔ دھماکے سے پردہ پھٹ سکتا ہے۔

3۔ فضا میں ہوا کے دباؤ میں شدید کمی یا زیادتی کے باعث بھی پردہ پھٹ سکتا ہے۔مثلاً ہوائی سفر یا غوطہ خوری کے دوران۔

اگر سر میں شدید چوٹ آ گئی ہے اور کان میں سے خون یا پتلا پانی نما مواد نکلنا شروع ہو گیا ہے تو غالباً مریض کے سر کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔

علامات

1۔ مریض کے کان میں شدید درد ہوتا ہے۔

2۔ کان میں سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے یا پتلا پانی نما مواد خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

3۔ مریض چکرا جاتا ہے اور چلتے وقت لڑکھراہٹ محسوس کرتا ہے۔

4۔ اسے اپنی سماعت میں کمی محسوس ہوتی ہے اور کان میں شائیں شائیں کی آوازیں آتی ہیں۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کی سماعت چونکہ ایک خاص حد تک زائل ہو چکی ہوتی ہے اس لئے وہ کان کھولنے کیلئے سر کو زور سے جھٹکا دے سکتا ہے یا پھر کان پر ہاتھ مار سکتا ہے۔لیکن یہ عمل خطرناک ہے اس لئے اسے منع کریں۔

2۔ کان پر کوئی صاف کپڑا رکھ دیں۔

3۔ کان میں کوئی دوائی نہ ڈالیں۔

4۔ کان کو اندر سے صاف کرنے کی کوشش نہ کریں۔

5۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کان کی دوسری چوٹوں کو اسی طرح سے توجہ دیں جس طرح آپ جسم کے کسی بھی حصے کی چوٹوں کو دیتے ہیں۔

کرنے سے بھی نکسیر پھوٹ سکتی ہے۔ناک کو مسلسل چھیڑنے کی عادت بھی نکسیر کا باعث بن سکتی ہے۔لیکن اکثر اوقات نکسیر پھوٹنے کی کوئی واضح وجہ موجود نہیں ہوتی۔

زیادہ عمر کے مریضوں میں بلڈ پریشر کا بڑھ جانا بھی بعض اوقات نکسیر پھوٹنے کا باعث بن جاتا ہے۔

بعض اوقات ناک سے خون کے علاوہ پتلا پیلا پانی نما مواد بھی نکلنے لگتا ہے جو تر لے سے مختلف ہوتا ہے۔اگر کسی بے ہوش مریض کی ناک سے ایسا مواد نکل رہا ہے تو غالباً اس کے دماغ کو شدید چوٹ لگی ہے اور اس کے سر کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو بٹھا دیں۔اس کا سر آگے کی جانب جھکا دیں تا کہ خون اس کے لئے میں نہ کرے۔اس کی گردن پر کسے ہوئے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

2۔ مریض انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے ناک کو دبا لے۔ناک کو دبانے کیلئے نتھنوں کے پاس کی نرم جگہ مناسب ہوتی ہے۔

3۔ 15 منٹ بعد مریض کو ناک چھوڑ دینے کا کہیں۔اگر خون پھر بھی بہہ رہا ہے تو اسے مزید 15 منٹ تک جاری رکھیں۔

4۔ عام طور پر کون بند ہو جاتا ہے۔اگر خون بند ہو جائے تو مریض کو سمجھا دیں کہ وہ زور سے ناک صاف نہ کرے اور نہ ناک میں انگلی مارے۔

5۔ اگر خون بند نہ ہو تو ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔

جوڑوں کی ضربات

چوٹ کی وجہ سے کسی بھی جوڑ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔جوڑ اتر سکتا ہے۔جوڑ پر سوجن ہو سکتی ہے۔وغیرہ

ہے۔ اور [illegible] جاتے ہیں۔

اگر چوٹ اس نوعیت کی ہو کہ یہ اندازہ نہ ہوسکتا ہو کہ ہڈی ٹوٹ گئی ہے یا صرف جوڑ اترا ہے۔ تو یہ تصور کر لینا زیادہ مناسب ہے کہ ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔

(1) ٹخنہ اتر جانا

ٹخنہ عام طور پر اس صورت میں اترتا ہے جب اس کے پاس کی ہڈیاں ٹوٹ جائیں اس لئے ٹخنہ اتر جانے کو فریکچر کے طور پر جاننا چاہئے۔ اور اسی طرح اس کا انتظام کرنا چاہئے۔

(2) کہنی اتر جانا

بازو مروڑنے یا ہاتھ کے بل گر جانے سے کہنی اتر جاتی ہے۔

.... مریض کو شدید درد ہوتا ہے۔

.... وہ کہنی کو حرکت نہیں دے سکتا۔

.... کہنی کی شکل بگڑ جاتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

2۔ اگر مریض کو حرکت دینا ضروری ہو تو اس کے پورے بازو کو سہاروں یا Splint کے ذریعے قابو کر کے رکھیں۔

(3) انگلی اتر جانا

کیا کرنا چاہیے

اتری ہوئی انگلی کے جوڑ پر دونوں ہاتھوں کا دباؤ ڈالیں۔ اور یہ دباؤ ڈالنے کے ساتھ ساتھ مریض کی انگلی پر مناسب زور لگا کر اسے اس طرح کھنچیں جیسے آپ انگلی کو لمبا کرنے کی کوشش

کوئی شخص پیروں کے بل بلندی سے گر جائے تو کولہا اتر جاتا ہے۔
یہ چوٹ خطرناک ہوتی ہے اور جوڑ چڑھانے کی کوشش میں نزدیکی خون کی نالیوں اور پٹھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔اس لئے کولہے کو واپس اپنی جگہ لانے کی کوشش نہ کریں۔

کیا کرنا چاہئے

1۔ مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں۔
2۔ مریض کو خود ہسپتال لے جانے کی صورت میں اسے کسی تختے پر لٹائیں۔سامنے دی ہوئی تصویر کی طرح باندھ دیں۔اور گھٹنوں کے نیچے ایک تکیہ رکھ دیں۔(دیکھیں تصویر نمبر22)

(5) جبڑا اتر جانا

زور سے جمائی لینے یا مکہ لگنے سے جبڑا اتر سکتا ہے۔
عام طور پر جبڑا دونوں طرف سے اتر جاتا ہے۔اور مریض کو شدید تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

اگر چہ جبڑا چڑھانے کا طریقہ موجود ہے اور کوشش سے اسے سیکھا جاسکتا ہے۔لیکن یہ زیادہ بہتر ہے کہ ایسی صورت میں مریض کو ڈاکٹر کے پاس لے جایا جائے اور وہی اس کا علاج کرے۔

(6) گھٹنے اور کندھے کے اتر جانے کی صور میں بھی بہتر ہے کہ مریض کو جلد از جلد ڈاکٹر تک پہنچایا جائے۔

چوٹ لگنے سے جسم کی کوئی بھی ہڈی ٹوٹ سکتی ہے۔ ہڈی ٹوٹنے کو فریکچر بھی کہا جاتا ہے۔

بچوں میں ہڈی نرم ہونے کی وجہ سے ہری شاخ کی طرح ٹوٹتی ہے۔یعنی اس کی بیرونی سطح توٹ جاتی ہے۔ پوری ہڈی نہیں ٹوٹتی لیکن جھک جاتی ہے۔

بڑوں میں ایسا نہیں ہوتا۔

اگر بیرونی سطح زخمی نہ ہو اور ہڈی ٹوٹ جائے تو اسے سادہ فریکچر کہیں گے۔

اگر باہر زخم باہر زخم ہو اور ہڈی بھی ٹوٹ جائے تو اسے مرکب فریکچر Compound Fracture کہا جا سکتا ہے۔ایسے زخم میں سے بعض اوقات ہڈی ٹوٹ کر باہر نکلی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔اور ایسا فریکچر بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔

ایسی چوٹ میں بنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ مریض کی ہڈی اور خو٣ں کینالیوں کو مزید نقصان نہ پہنچنے دیا جائے۔اور مریض کے درد کو کم کیا جائے۔

اگر یہ واضح نہ ہو کہ ہڈی ٹوٹی ہے یا نہیں تو یہ تصور کر لیں کہ ہڈی ٹوٹی ہوئی ہے۔اور مریض کو اس کے مطابق ابتدائی طبی ماداد فراہم کریں۔

علامات

1۔ فریکچر کی جگہ پر شدید درد ہوتا ہے۔اور ہاتھ لگانے سے یا ملنے جلنے سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

2۔ مریض متاثرہ ہڈی کو استعمال نہیں کر پاتا۔

4۔ چوٹ کی جگہ سوجن ہو جاتی ہے۔

عمومی معلومات

یہ یاد رکھیں کہ ہڈی ٹوٹنے کا اصل علاج ڈاکٹر ہی کر سکتا ہے۔ اور آپ محض اس وقت تک مریض کی مدد کریں گے جب تک مریض کو ڈاکٹر تک پہنچایا نہیں جاتا۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کی سوجن زدہ چوٹ پر ٹھنڈے کپڑے یا برف کی ٹکور کریں۔

2۔ اگر زخم موجود ہے تو اس پر صاف ستھری پٹی باندھ دیں۔

3۔ اگر مرکب فریکچر ہے تو مریض کے بہتے ہوئے خون کو روکنے کی تدبیر کریں۔

4۔ مریض کو فوری طور پر ذرا سی بھی حرکت نہ کرنے دیں۔

5۔ مریض کی ہڈی کو حرکت سے روکنے کے لیے سپنٹ یا سہارے استعمال کرنے چاہئیں۔

سہارے (SPLINT)

لکڑی کے ٹکڑے، چھڑی، رسائل اور اخبارات کا کاغذ اور گتے کے ڈبے اس مقصد کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

سپنٹ کو ٹوٹی ہوئی ہڈی کے اوپر اور نیچے تک لمبا ہونا چاہیے۔ اور اسے اس طرح رکھیں کہ وہ جسم کی قدرتی حرکت سے مطابقت رکھتا ہو۔

اگر بازو یا ٹانگ کی ہڈی پر چوٹ لگی ہے تو پہلے احتیاط سے بازو یا ٹانگ کو سیدھا کریں۔ اور پھر سپنٹ باندھیں۔

سپنٹ کو باندھنے کیلئے کپڑا، ازار بند، ٹائی، پٹیاں وغیرہ استعمال کی جا سکتی ہیں۔

کر حرکت دیں۔اور بہتر یہی ہے کہ غیر ضروری طور پر اسے بالکل حرکت نہ دی جائے۔

(1) بازو کا فریکچر

کہنی اور کندھے کے درمیان

کہنی اور کندھے کی ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں تصویر میں دیئے گئے طریقے پر عمل کریں۔(دیکھیں تصویر نمبر 23)

کہنی اور ہاتھ کے درمیان

تصویر میں دیئے گئے طریقے پر عمل کریں۔(دیکھیں تصویر نمبر 23)

(2) ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر

ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ اس لئے بہت خطرناک ہوتی ہے کہ ذرا سی بے احتیاطی سے مریض ساری عمر کے لیے مفلوج ہوسکتا ہے۔

1۔ اس لئے مریض کو حرکت نہ دیں۔

2۔ تین چار آدمیوں کی مدد حاصل کریں۔

3۔ مریض کو سیدھا لٹائیں اور سخت تختے یا سٹریچر پر لٹائیں

4۔ ریڑھ کی ہڈی کو کھینچنا، جھٹکانا یا حرکت دینا خطرناک ہوتا ہے۔

5۔ چاروں آدمی بیک وقت اور ایک دوسرے سے مکمل ہم آہنگی سے مریض کو حرکت دیں۔(دیکھیں تصویر نمبر 23)

(3) کولہے کی ہڈی کا فریکچر

یہ بہت خطرناک چوٹ ہے۔اور خاص طور پر بڑی عمر کے لوگوں میں یہ زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہے۔

ہے۔

تصویر کے مطابق عمل کریں۔

(4) گردن کی ہڈی کا فریکچر

گردن کی ہڈی کا ٹوٹنا عام طور پر موت کا باعث بن جاتا ہے۔ یہ غالباً سب سے خطرناک چوٹ کہی جاسکتی ہے۔

ٹریفک حادثے میں زخمی ہونے والے شخص کو ابتدائی طبی امداد دیتے وقت یہ چوٹ لازمی طور پر ذہن میں رکھیں۔

ایسے مریض کو حرکت نہیں دینی چاہیے۔ اور بہتر یہی ہے کہ اسی حالت میں اس وقت تک پڑا رہنے دیا جائے جب تک ایمبولینس یا تربیت یافتہ عملہ دستیاب نہ ہوجائے۔

اگر ایسا ممکن نہ ہوتو مریض پر اس طرح توجہ دیں جس طرح ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کے مریض کے بارے میں اوپر بیان کیا گیا ہے۔

(5) سر کی ہڈی کا فریکچر

اس چوٹ کے بارے میں دیکھئے ''سر کی چوٹ''

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو تسلی دیں اور اسے سیدھا لیٹا رہنے دیں۔

2۔ اسے حرکت نہ کرنے دیں۔

3۔ اس کا سر چوٹ کی مخالف سمت میں جھکا دیں۔

4۔ مریض کو کپڑوں سے گرم رکھیں۔

5۔ مریض کے گرد جمگھٹا نہ لگنے دیں۔

6۔ مریض کو کوئی دوائی نہ دیں۔

سر کی چوٹ میں اصل خطرہ دماغ کو ہوتا ہے۔اور دماغ پر ضرب لگ سکتی ہے یا سر کی ہڈی کے اندرونی جانب خون بہنے سے دماغ پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔ یا دماغ کے اندر خون بہنے سے نقصان ہوسکتا ہے۔اگر سر کی ہڈی نہ بھی ٹوٹی ہوتو بھی دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

بچوں میں سر کی چوٹ زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔

اہم بات یہ ہے کہ سر کی چوٹ کے بعد اگر مریض چند لمحوں کے لیے بھی بے ہوش ہو جائے یا اس پر غنودگی طاری ہو جائے تو لازمی طور پر اس کا کسی ڈاکٹر سے معائنہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

علامات

1۔ شدید سر درد ہوتا ہے۔

2۔ متلی یا قے ہوتی ہے۔

3۔ مریض پر غنودگی طاری ہوسکتی ہے۔

4۔ مریض بے ہوش ہوسکتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو لٹا دیں اور اسے گرم رکھیں۔

2۔ ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔

3۔ اگر سر پر زخم ہو گیا ہے تو اس پر پٹی رکھ کر ہلکا سا دباؤ ڈال کر باندھ دیں۔ مریض کو حرکت نہ دیں اور اگر اسے ہسپتال پہنچانا ہے تو اسے لٹا کر لے جائیں۔

4۔ مریض اگر بظاہر ٹھیک بھی نظر آتا ہو تو اسے کم از کم 24 گھنٹے کے لیے مشاہدے میں رکھیں۔

کیا نہیں کرنا چاہئے

3۔ مریض کو کوئی دوا نہ دیں حتیٰ کہ درد دور کرنے کی دوا بھی نہیں دینی چاہیے۔

4۔ مریض کو اکیلا نہ چھوڑیں۔

اعضاء کا کٹ جانا

اگر جسم کا کوئی حصہ کسی حادثے میں کٹ کر جسم سے الگ ہو جائے تو اس حصے کو محفوظ کرنے سے اسے دوبارہ سرجری کے ذریعے جسم سے جوڑا جا سکتا ہے۔ لیکن حادثے کے وقت مریض کی زندگی بچانا عضو کو بچانے سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ اس لئے ترجیح بہرحال زندگی بچانے کو ہی حاصل ہونی چاہیے۔

کسی صورت میں کٹے ہوئے حصے کو چمٹنے والی پٹی وغیرہ سے خود جوڑنے کی کوشش نہ کریں۔ کیونکہ اس صورت میں مریض کو شدید درد ہوگا۔ اور آپ زخمی حصے کو مزید نقصان پہنچائیں گے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو لٹا دیں۔ اور اس کے زخمی حصے پر کسی بڑے اور صاف رومال، روئی یا پٹی سے دباؤ ڈالیں تا کہ خون بہنا بند ہو جائے۔

2۔ زخمی حصے کو اونچا کر دیں۔ مثلاً اگر ٹانگ کٹ گئی ہے تو اس کے بقیہ حصے کے نیچے تکیہ رکھ دیں یا اسے اپنے گھٹنے پر سہارا دیں۔

3۔ بڑی پٹی یا گاز کو زخم پر رکھ پٹی کر دیں۔

4۔ اگر بازو کٹ گیا ہے تو پٹی کر کے کسی کپڑے کو گلے میں لٹکا کر بازو اس میں ڈال دیں۔

5۔ اگر ٹانگ کٹی ہے تو اسے دوسری ٹانگ کے ساتھ باندھ دیں تا کہ متاثرہ حصہ کم سے کم حرکت کرے۔

6۔ مریض کو پرسکون رہنے کو کہیں اور ملنے جلنے سے منع کریں۔

والے حصے کو پکڑیں۔ اسے صاف کپڑے یا پلاسٹک کے کسی بیگ میں ڈالیں۔

9۔ بیگ کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے اس کے گرد برف رکھ دیں۔ برف کو کٹے ہونے حصے پر نہ لگنے دیں۔

10۔ مریض کو ہسپتال پہنچائیں۔ اور علیحدہ ہونے والا حصہ بھی ڈاکٹر کے حوالے کر دیں۔ تا کہ اگر ممکن ہو تو سرجری کے ذریعے اسے جسم سے دوبارہ جوڑا جا سکے۔

اعضاء کا کچلا جانا

اگر کوئی شخص چند منٹ کے لیے کسی بھاری بوجھ کے نیچے آ جائے مثلاً بھاری پتھر وغیرہ کے نیچے تو اس کے جسم کا کچلا جانا لازمی ہے۔ ایسے میں اس کے پٹھوں، جلد اور ہڈیوں کو شدید ضربات لگ سکتی ہیں۔

ابتدائی طور پر مریض کا جسم سوج جاتا ہے۔ یا اس پر نیل پڑ جاتے ہیں۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کی سوجن بڑھتی جاتی ہے۔ وہ صدمے کی حالت میں چلا جاتا ہے۔ اس کے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اور اگر طبی امداد نہ ملے تو اس کے گردے ناکام ہو جاتے ہیں اور اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

علامات

1۔ متاثرہ حصہ سوج جاتا ہے۔ اس پر نیل پڑ جاتے ہیں یا چھالے نکل آتے ہیں۔

2۔ متاثرہ حصہ سن ہو جاتا ہے۔ یا اس پر چیونٹیاں رینگنے کا سا احساس ہوتا ہے۔

3۔ سوجن مسلسل بڑھتی جاتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ جب مریض بوجھ کے نیچے ہے۔ اور اس کی ضربات آپ دیکھ سکتے ہیں تو وہیں اس کا

سے نیچا کر دیں۔ اگر ممکن ہو تو اس کی ٹانگیں جسم سے اوپر کی سطح پر کر دیں۔

3۔ اگر مریض بے ہوش ہے تو اسے بے ہوش مریض کی حالت میں لٹا دیں۔

4۔ ڈاکٹر یا ہسپتال سے رجوع کریں۔ اور اسے حرکت دینے میں ہر ممکن احتیاط سے کام لیں۔

آتشیں اسلحہ مثلاً پستول، ریوالور، بندوق وغیرہ کی گولی سے چوٹ لگنے کی صورت میں جسم کونقصان پہنچنے کا دارومداراس بات پر ہے کہ گولی کس جگہ لگی ہے۔ پھرگولی کی شکل حجم اور رفتار کتنی ہے۔

جب گولی جسم کے آر پار ہو جاتی ہے۔تو گولی کے داخلے کا زخم اس کے اخراج کے زخم سے چھوٹا ہوتا ہے۔

چھروں والے کارتوس کی چوٹ پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔اس کے متعدد چھوٹے چھوٹے زخم بن جاتے ہیں جن میں کپڑا وغیرہ پھنسا ہوا ہوتا ہے۔

گولی زخم کا اندازہ لگانا مشکل ہوتا ہے کیونکہ یہ زخم باہر سے دیکھا نہیں جا سکتا۔ ایسے حالات میں ہمارا صرف یہی کام ہونا چاہیے کہ ہم مریض کو صدمے کی حالت میں جانے سے روکنے کی کوشش کریں۔اور بہتے ہوئے خون کو روکیں۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ خون کو روکنے کے لیے زخم کے نزدیک دل کی جانب صاف ستھرا کپڑا یا پٹی باندھ دیں اور زخم پر دباؤ کے ذریعے خون کے ضائع ہونے سے بچائیں۔

2۔ مریض کو لٹا دیں۔اور اس کے پاؤں اس کے جسم سے اونچے رکھیں۔

3۔ زخم کو نہ چھیڑیں۔اور گولی نکالنے کی خود کوشش نہ کریں۔

4۔ زخم کو کسی صاف ستھرے کپڑے یا پٹی سے ڈھانپ دیں۔ اور مریض کو ہسپتال پہنچائیں۔

دانتوں کی ضربات

شدید حادثاتی ضربات جن میں چہرہ اور جبڑا زخمی ہو جاتا ہے۔ دانت بھی زخمی ہو کر گرجاتے ہیں۔ایسے مریضوں میں یہ بات زیادہ اہم ہے کہ ٹوٹے ہوئے دانت اس کے منہ

دیں۔

بے ہوشی کی صورت میں مریض کو الٹا لٹا دیں۔ اور بے ہوشی کی مخصوص حالت میں لٹائے رکھیں۔

کسی بھی ایسے مریض کو سیدھا نہ لیٹنے دیں جس کے منہ سے خون بہہ رہا ہو۔

مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ اگر مریض کا دانت ٹوٹ کر باہر نکل آیا ہے اور اس کے مسوڑھوں سے خون بہہ رہا ہے۔ تو دانت والی جگہ سے ذرا بڑی پٹی کاٹ کر اس جگہ پھنسا دیں۔ اور مریض سے دانت بھینچنے کو کہیں۔ یہ دباؤ 15 منٹ تک رکھیں۔

وقفہ دیں۔ اگر خون بند نہیں ہوا تو یہی عمل 20-15 منٹ تک دہرائیں۔ اگر خون بہنا بند نہ ہو تو ڈاکٹر یا دندان ساز کے پاس پہنچیں۔

2۔ ٹوٹے ہوئے دانت کو محفوظ رکھنے کیلئے لعاب دہن کی ضرورت ہوتی ہے۔

...... ایک صاف کپڑا یا پٹی لیں۔ اسے اپنے منہ میں ڈالیں اور اچھی طرح گیلا ہونے دیں۔ ٹوٹا ہوا دانت اس پٹی میں لپیٹیں اور کسی چیز مثلاً ماچس کی خالی ڈبیہ میں ڈال لیں۔ اور ڈاکٹر کے حوالے کر دیں۔

جل جانا

آگ، ابلتے ہوئے پانی یا بھاپ سے جل جانے کے واقعات عام طور پر پیش آتے رہتے ہیں۔ بہت معمولی حادثہ کے علاوہ زیادہ جل جانے والے بیشتر واقعات خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ اور ایسے حالات میں ڈاکٹری امداد کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔

جلنے سے پیدا ہونے والے زخم دو طرح کے ہو سکتے ہیں۔

ایسے زخموں میں جلد کی رنگت گاڑھی سرخ یا جلی ہوئی ہوجاتی ہے۔ چھالے بھی پر جاتے ہیں۔

(2) گہرے زخم

ایسے زخموں میں سب جلد کی پوری موٹائی متاثر ہوتی ہے اور جلد پوری طرح مل جاتی ہے۔ایسے زخموں میں جلد کی رنگت گاڑی سرخ یا جلی ہوئی ہو جاتی ہے۔ چھالے پڑ جاتے ہیں۔ایسے زخموں میں درد کی شدت نسبتاً کم ہوتی ہے کیونکہ درد کا احساس دلانے والے جل چکے ہوتے ہیں۔

کپڑوں میں آگ لگ جانا

اگر کسی شخص کے کپڑوں میں آگ لگ جائے تو ظاہر سے اسے فوری طور پر بجھانا ضروری ہوتا ہے۔اگر پانی دستیاب نہ ہو تو اس پر موٹا سوتی کپڑا مثلاً بوری، کمبل یا کوٹ ڈال دیں، تاکہ آگ بجھ جائے۔ مریض کو آگ سے باہر نکال لیں۔

اگر بجلی کے کرنٹ کے باعث جلنے کا حادثہ ہوا ہے تو بجلی کے بٹن اور مین سوئچ بند کر دیں۔ اور خود بھی احتیاط کریں۔

اگر مریض کسی جلانے والے کیمیائی مادے کے باعث جلا ہے تو اسے اس مادے سے دور کر دیں اور کسی ڈسٹر یا صاف برش سے کیمیکل کو صاف کر دیں۔ اپنے ہاتھ بھی بچائیں۔ یہ بھی دیکھیں کہیں مریض کیمیکل کے اوپر لیٹا تو نہیں ہوا۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کا سانس دیکھیں۔ اگر سانس بند ہو چکا ہے تو مصنوعی سانس دینے کا عمل شروع کر دیں۔

2۔ اگر مریض کا سانس چل رہا ہے اور بے ہوش ہے تو بے ہوش آدمی والی تمام تر ہدایات پر

4۔ اگر وہ ہوش میں ہے تو اسے پانی پلائیں۔

5۔ اگر مریض کے منہ کے اندر جلن ہوتی ہے تو اسے برف کے ٹکڑے چوسنے کے لیے دیں۔ یا آئس کریم کھلا دیں۔

عملی اقدام

کپڑوں میں آگ لگ جانے کی صورت میں ایک کمبل لیں۔ اسے تہہ کرلیں اور اسے اپنے سامنے رکھیں تا کہ آگ آپ کو زخمی نہ کردے۔ یہ احتیاط ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے مریض کے اوپر کمبل ڈال کر اس کے جسم کو اس میں لپیٹ دیں۔ اسے لٹا دیں اور اس کے جسم کے جلے ہوئے حصے کو اوپر کی جانب رکھیں تا کہ وہ زمین یا بستر سے مس نہ کرے۔

اگر کپڑا جل کر جسم کے ساتھ چپک گیا ہے تو اسے اتارنے کی کوشش نہ کریں۔

اگر پانی سے آگ بجھا رہے ہیں تو پانی آہستگی سے مریض کے اوپر ڈالیں۔ تیزی سے پانی پھینکنے سے آگ بجھنے کے عمل سے بھاپ پیدا ہوتی ہے۔ جو مزید جلا سکتی ہے۔

مریض کو جائے حادثہ سے بھگا کر یا چلا کر نہ نکالیں۔ اسے احتیاط، آرام اور مناسب طریقے سے باہر نکالیں۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ سطحی زخموں کی صورت میں مریضوں کے زخموں پر دس منٹ کیلئے ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ بجلی کے باعث جلنے کی صورت میں پانی استعمال نہ کریں۔

2۔ کوئی صاف ستھرا کپڑا رومال یا تکیے کا غلاف زخموں پر رکھ دیں۔ اور اس پر کوئی نرم چیز مثلاً تولیہ باندھ دیں۔

3۔ مریض کو تسلی دیں اور پانی پلائیں۔ بڑوں کو آدھا کپ پانی دیں۔ جسے وہ 5-10 منٹ

ابتدائی طبی امداد دیں۔

5۔ اگر سر یا سینہ یا پیٹ جل گیا ہے تو کندھوں کے نیچے کمبل رکھ دیں۔

چھالے پڑ جانا

جلنے سے پڑ جانے والے چھالے پھوڑنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس طرح چھالے کے نیچے کی جلد انفکیشن کی وجہ سے خراب ہو سکتی ہے۔

چھالے کو کسی صاف کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

اگر چھالے کسی چیز کے جسم سے رگڑ کھانے کے باعث پیدا ہوں تو انہیں پھوڑ دینا چاہیے۔ اس کے لیے سوئی لیں اور اسے آگ میں سے گزاریں اور ٹھنڈا کریں۔ پھر اس سے چھالے پھوڑیں۔

چھالے پھوڑنے سے پہلے متاثرہ جگہ کو پانی اور صابن سے اچھی طرح دھولیں اور چھالوں کو احتیاط اور آہستگی سے صاف کریں۔

سوئی کی نوک سے چھالے میں سوراخ کر دیں۔ دوسرا سوراخ پہلے کے مخالف سمت میں کریں۔

پھر کسی صاف روئی سے چھالے کو دبا دیں اور اس پر پٹی باندھ دیں۔

ڈوب جانا

اگر کوئی شخص پانی میں ڈوب رہا ہو تو وہ اتنا خوفزدہ ہوتا ہے کہ جو شخص اسے بچانے کے لے پانی میں چھلانگ لگاتا ہے اس کی اپنی جان کو شدید خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔ ڈوبنے والا، بچانے والے کے ساتھ اتنی شدت سے چمٹ جاتا ہے کہ وہ اسے بھی اپنے ساتھ لے ڈوبتا ہے۔ ڈوبنے والے کو بچانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اس کی طرف رسی۔ پھینکی جائے۔ اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو اور آپ خود پانی میں چھلانگ لگا کر اسے بچانا چاہیں تو مندرجہ بالا صورت کو اپنے ذہن میں ضرور رکھیں۔

2۔ مریض کا سانس بحال رکھیں۔ اگر مریض سانس نہیں لے رہا تو اسے مصنوعی سانس دیں۔ مریض کے منہ کے اندر اپنی انگلیاں پھیر کر اس کی صفائی کر دیں۔ یہ کام 10 سکینڈ سے زیادہ وقت نہ لے۔

3۔ مریض کو اس طرح لٹائیں کہ اس کی گردن تنی ہوئی اور ٹھوڑی اوپر کی جانب اٹھی ہوئی ہو۔ اس طرح مریض کے سانس کی نالی سیدھی ہو جاتی ہے۔

4۔ اگر مریض کا منہ سختی سے بند ہے اور دانت بھی بند ہیں تو اس کے ہونٹ علیحدہ کر کے مصنوعی سانس دینے کا عمل شروع کریں۔

5۔ یہ دھیان رکھیں کہ مریض کسی بھی وقت قے کر سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو فوراً مریض کا سر ایک طرف کر دیں تا کہ پانی باہر نکل جائے اور اس کے سانس کی نالی کی طرف نہ جائے۔ اس کے بعد منہ صاف کر دیں۔ اور پھر سے مصنوعی سانس دینے کا عمل شروع کر دیں۔

پیٹ میں پانی ہونے یا جسم میں آکسیجن کی کمی کے باعث مریض دوبارہ قے کر سکتا ہے۔

6۔ ڈوبنے والے کو جھٹکے لگ سکتے ہیں۔ ایسے میں گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں اور نہ ہی مصنوعی سانس دینے کا عمل روکنا چاہیے۔

7۔ جب مصنوعی سانس دیا جا رہا ہو تو گردن پر مریض کی نبض بھی دیکھیں۔ اگر نبض موجود نہیں تو اس کا دل بھی بند ہو چکا ہے۔ ایسے میں دل کی مالش کرنا بھی لازمی ہو جاتا ہے۔ ایسے میں آپ کو ایک اور آدمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو دل کا مساج کرتا رہے۔ اگر کوئی دوسرا شخص دستیاب نہیں تو آپ خود بھی دونوں کام کر سکتے ہیں۔ طریقہ

بارہ مرتبہ سینے پر دباؤ ڈالنے کے بعد چھوڑ دیں اور دو مرتبہ مریض کو مصنوعی سانس دیں۔ اور پھر سینے پر دباؤ کا عمل شروع کر دیں۔ پھر بارہ مرتبہ دباؤ ڈال کر چھوڑ دیں۔ اور دو مرتبہ اس کے منہ میں ہوا بھریں۔ اسی تناسب اور تسلسل سے دونوں عمل جاری رکھیں تاوقتیکہ مریض خود سے سانس لینا نہ شروع کر دے۔

مردہ قرار دینے سے پہلے ڈوبنے والے کی زندگی بچانے کیلئے کم از کم ایک گھنٹہ کوشش جاری رکھنی چاہیے۔ خواہ ظاہری طور پر اس کا کوئی حوصلہ افزا نتیجہ برآمد ہو رہا ہو۔

مریض کی زندگی اگر محفوظ ہوگئی ہے تو بھی اسے ہسپتال پہنچانا ضروری ہے۔ جہاں اسے چند روز تک علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

شدید گرمی کے اثرات

ہمارے ملک میں شدید گرمی پڑتی ہے۔ اور اکثر اوقات کام کاج کرنے یا جسمانی مشقت کرنے کے باعث ہمارے جسم گرمی کی شدت سے متاثر ہوتے رہتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں جسمانی مشقت مضر اثرات کیلئے راہ ہموار کرتی ہے۔ اور بے احتیاطی سے اکثر مختلف درجوں کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

گرمی سے انسانی جسم پر اثرات کو تین صورتوں میں دیکھا جا سکتا ہے۔

(1) پٹھوں کا اکڑ جان (Heat Cramp)

(2) گرمی سے نڈھال ہو جانا (Heat Exhaushon)

(3) لو لگ جانا (Sunstroke)

(1) پٹھوں کا اکڑ جانا

یہ گرمی کے اثرات میں سے سب سے کم تکلیف دہ اثر ہے۔ ان لوگوں میں یہ تکلیف عام طور پر دیکھی جاتی ہے۔ جو جسمانی طور پر فعال ہوتے ہیں اور گرمی کی شدت کے باوجود جسمانی ورزش، مشقت یا تھکا دینے والا کام کرتے رہتے ہیں۔

2۔ متاثرہ پٹھوں میں شدید درد ہوتا ہے۔

3۔ جسم میں عمومی طور پر درد ہوتا ہے اور مریض بیمار محسوس کرتا ہے

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو آرام دہ ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔

2۔ اسے پانی اور نمک ملا کر پلائیں۔

3۔ بعض اوقات اسے ڈرپ کی ضرورت بھی پڑ جاتی ہے جس کے لیے اسے ہسپتال پہنچانا ضروری ہو جاتا ہے۔

(2) گرمی سے نڈھال ہونا

اگر زیادہ پسینہ آنے کے باعث جسم سے نمکیات اور پانی کی زیادہ مقدار نکل جائے اور اسے پانی اور نمک پینے سے پورا نہ کیا جائے تو مریض بالآخر گرمی سے نڈھال ہو جاتا ہے۔

علامات

1۔ مریض کو بہت زیادہ پسینہ آتا ہے۔

2۔ وہ چکرا جاتا ہے۔

3۔ اس کی رنگت پھیکی پڑ جاتی ہے۔

4۔ اس کا دل بیٹھ جاتا ہے۔

5۔ مختصر وقت کیلئے وہ بے ہوش بھی ہو سکتا ہے۔

6۔ نبض کمزور اور سانس گہرے ہو جاتے ہیں یعنی وہ لمبے لمبے سانس لیتا ہے۔

7۔ تھرمامیٹر سے دیکھنے پر اس کا درجہ حرارت نارمل ہوتا ہے۔

2۔ کپڑا گیلا کریں اور اسے مریض کے ماتھے اور کلائیوں پر رکھ دیں۔ اور پنکھا چلا کر اس کا رُخ مریض کی طرف کر دیں۔

3۔ اسے اس طرح لٹائیں کہ اس کے پاؤں جسم سے اوپر کی سطح پر ہوں۔ اس کے لیے چار پائی کے پایوں کے نیچے اینٹیں رکھی جا سکتی ہیں۔ یا اس کے پیروں کے نیچے تکیہ رکھ دیں۔ مریض کے پٹھوں کو دبائیں اور ہلکی ہلکی مالش کریں۔ مالش کے دوران آپ کے ہاتھوں کا زور مریض کے جسم کی طرف ہونا چاہیے۔

4۔ اگر وہ ہوش میں نہیں آ رہا تو سپرٹ امونیا (اگر موجود ہو) کی بوتل کا ڈھکنا اتار کر بوتل کا منہ مریض کی ناک کے پاس لے جائیں۔

5۔ اگر وہ ہوش میں آ گیا ہے تو اسے کافی مقدار میں نمک اور پانی پلائیں۔

6۔ اگر اس کی حالت تیزی سے بہتر نہیں ہو رہی ہو تو اسے ہسپتال پہنچائیں یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(3) لُو لگ جانا

لُو لگ جانا یا Sunstroke گرمی کا شدید ترین اثر ہے۔ اور متاثرہ مریض کی حالت خاصی خراب ہو جاتی ہے۔ اس تکلیف کا شکار افراد میں سے 50 فیصد (یعنی آدھے) افراد اپنی زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ اس لئے ایسے کسی مریض کو جس کے بارے میں ذرا سا شائبہ بھی ہو کہ اسے سن سٹروک ہو گیا ہے بے حد احتیاط اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ تکلیف مردوں میں عورتوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور جوانوں کی نسبت بوڑھوں کو زیادہ شدت اور جلدی سے لپیٹ میں لے لیتی ہے۔

جسم میں درجہ حرارت بحال رکھنے کا ایک موثر نظام موجود ہوتا ہے۔ شدید گرمی کے باعث یہ نظام اپنا کام کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے جس کے باعث یہ تکلیف لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر گرمی

1۔ اس کے جسم کا درجہ حرارت بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے اور 106 ڈگری فارن ہائیٹ تک جا پہنچتا ہے۔

2۔ جلد خشک ہو جاتی ہے اور اسے چھونے سے سختی کا احساس ہوتا ہے۔ نیز رنگت بھی سرخی مائل ہو جاتی ہے۔

3۔ دراصل جلد کا سرخ ہو جانا ہی اس بات کی علامت ہے کہ مریض کو سن سٹروک ہو گیا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

یہ ایمرجنسی صورتحال ہے۔ فوری طبی امداد کا تقاضہ کرتی ہے۔ اور مریض کو ہسپتال یا ڈاکٹر تک پہنچانا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن اس سے پہلے آپ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

1۔ کسی بڑے ٹب میں پانی بھریں اور اس میں برف ڈال دیں۔

2۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو مریض کے جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ اور پنکھا چلا کر اس کا رخ مریض کی طرف کر دیں۔

3۔ بازو اور ٹانگوں کی مالش یا مساج کریں۔ اور مساج کا رخ مریض کے پیٹ کی جانب رکھیں۔

4۔ اس کا بخار چیک کرتے رہیں۔ اگر بخار 100 ڈگری تک آ جائے تو اسے برف کے ٹب سے نکال لیں۔ پانی چھڑکنا یا ڈالنا بھی بند کر دیں۔

5۔ اگر اسے پھر تیز بخار ہو رہا ہے تو یہی عمل دہرائیں اور اسی دوران اسے ہسپتال پہنچانے کا اہتمام بھی کر لیں۔

شدید سردی کے اثرات

ٹھنڈ لگنا

شدید سردی میں مناسب کپڑوں اور احتیاط کے بغیر ٹھنڈ لگ سکتی ہے جس کی وجہ سے انسانی جسم کا درجہ حرارت خطرناک حد تک گر سکتا ہے۔ اگر شدید سردی میں جسمانی مشقت یا زور والا کام کیا جائے تو ٹھنڈ لگنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ٹھنڈ یا سردی کے اثرات غیر محسوس طریقے سے ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں۔ اس کا دارومدار انسان کی صحت اور عمر پر بھی ہے۔ بڑھاپے میں اور بچوں میں سردی کے اثرات زیادہ جلدی ہوتے ہیں۔

ٹھنڈ لگنے کا ایک خطرناک پہلو یہ ہے کہ اس کے اثرات کی وجہ سے مریض کو نیند آ سکتی ہے اور نیند کے دوران اس کا درجہ حرات 77 ڈگری فارن ہائیٹ تک گر سکتا ہے۔ جب کہ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ 66 ڈگری پر آدمی زندہ نہیں رہ سکتا ہے اور اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

کوئی بھی شخص جو بغیر احتیاط یا انتظام کے شدید سردی میں تین چار گھنٹے رہے تو اس کے جسم کا درجہ حرارت مستقل طور پر گر سکتا ہے جو ایک خطرناک صورت ہے۔

اسی طرح اگر کوئی شخص ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہے تو اس پر سردی زیادہ جلدی اثر کرتی ہے۔

چھوٹے بچوں پر بھی سردی کے اثرات بہت جلد ظاہر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر سردی کی رات میں اگر کسی بچے کے سونے کی جگہ پر کوئی کھڑکی کھلی رہ جائے تو ٹھنڈی ہوا اس کے سانس کے ذریعے اس کے جسم میں داخل ہو کر اس کی جان لے سکتی ہے خواہ بچے نے کتنے ہی گرم کپڑے پہن رکھے ہوں۔

بعض صورتوں میں ٹھنڈ کے اثرات صرف ہاتھوں یا پیروں پر بھی ظاہر ہو سکتے۔

خطرے کی علامات

1۔ ٹھنڈ لگنے کے بعد مریض پر غنودگی اور سستی طاری ہو جاتی ہے۔

4۔ وہ چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

5۔ اگر جسم کا کوئی حصہ متاثر ہوا ہے تو اس حصے میں دد اور اکڑاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور وہاں کی جلد سفید اور سن ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو فوراً بستر میں لٹا دیں اور اگر اس کے کپڑے گیلے ہیں تو انہیں تبدیل کر دیں۔ اور گرم لحاف کے ذریعے اس کا جسم اچھی طرح ڈھانپ دیں۔

2۔ سانس اور نبض کا معائنہ کریں۔ بوقت ضرورت ابتدائی طبی امداد دینے کیلئے تیار رہیں۔

3۔ اسے دودھ یا چاکلیٹ والا مشروب گرم کے پلائیں اور اس میں چینی بھی ڈالیں۔ کھانے کو بسکٹ دیں۔

4۔ جب مریض کی حالت بہتر ہو جائے تو اسے نیم گرم پانی سے غسل دے دیں۔ پانی زیادہ گرم نہیں ہونا چاہیے۔

5۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

فراسٹ بائٹ (Frost Bite)

شدید سردی کے باعث جسم کے کسی حصے کے جم جانے کو فراسٹ بائٹ کہا جاتا ہے۔ عام طور پر کان، ناک، ہاتھ یا پاؤں متاثر ہوتے ہیں۔ اس تکلیف میں متاثرہ حصہ حقیقتاً جم جاتا ہے۔

متاثرہ حصے کی رنگت گہری نیلگوں مائل سرخ ہو جاتی ہے۔ اور اس میں محسوس کرنے کی صلاحیت کم یا ختم ہو جاتی ہے۔

علامات

1۔ متاثرہ حصے میں درد ہوتا ہے اور حرکت میں وقت محسوس ہوتی ہے۔

4۔ متاثرہ حصہ سن ہو جاتا ہے۔

5۔ بعض اوقات چھالے پڑ جاتے ہیں جن میں خون جمع ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ متاثرہ حصے کو رگڑنا نہیں چاہیے۔

2۔ مریض کو گرم کمرے میں لٹا دیں۔ جمے ہوئے حصے کے پاس کے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

3۔ جوتے دستانے یا جرابیں (متاثرہ جگہ کے مطابق) اتار دیں۔

4۔ نیم گرم پانی میں متاثرہ حصے کو ڈبو دیں اور اسے آہستہ آہستہ جسم کے درجہ حرارت تک لے آئیں۔

5۔ اگر ناک یا کان متاثر ہوا ہے تو اس پر نیم گرم پانی کی پٹیاں لگائیں۔

6۔ ابتدائی طور پر گرم کر لینے کے بعد متاثرہ جگہ کو گیلا نہ کریں۔ اور اسے خشک رکھیں۔

7۔ متاثرہ حصے کو بستر کی بھاری چادر پر نہ لگنے دیں۔ اسی طرح متاثرہ حصے پر جسم یا کسی اور چیز کا دباؤ نہ پڑنے دیں۔

8۔ مریض کو متاثرہ حصہ ہلانے جلانے کا مشورہ دیں۔ اگر پاؤں جم گیا ہے تو اسے پاؤں پر اسے کھڑا نہ ہونے دیں۔ تاوقتیکہ اس کی تکلیف پوری طرح ٹھیک نہ ہو جائے۔

9۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

برف سے اندھا ہو جانا

کوہ پیما جو زیادہ دیر اونچے برف پوش پہاڑوں پر گزارتے ہیں۔ برف اور سورج کی روشنی کے باعث ان کی بینائی ضائع ہو سکتی ہے۔

علامات

برف پوش علاقے میں سورج کی شعاعوں کے درمیان تین چار گھنٹے گزارنے کے بعد مریض اپنی بینائی کھو بیٹھتا ہے۔اسے اپنی بینائی میں کمی محسوس ہونے لگتی ہے۔
اور بعض اوقات مکمل طور پر اندھا ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کی آنکھوں کو کسی پٹی سے ڈھانپ دیں۔
2۔ یہ پٹی لگی رہنی چاہیے۔مریض کو یہ پٹی نہ اتارنے دیں۔
3۔ ڈاکٹر کی مدد حاصل کریں۔

ایسے حادثے سے بچنے کے لیے حفاظتی عینک کا استعمال لازمی کرنا چاہیے اور ایسے مقامات پر ایک لمحے کیلئے بھی عینک نہیں اتارنا چاہیے۔

ہچکی لگنا

زیادہ مقدار میں کھانے پینے یا بہت تیزی سے کھانا کھانے کی وجہ سے بعض اوقات ہچکی لگ جاتی ہے جو متاثرہ شخص کیلئے بعض اوقات پریشانی کا باعث بن جاتی ہے۔نفسیاتی الجھنیں بھی ہچکی لگنے کا باعث بن سکتی ہیں اور کچھ لوگوں میں معدے اور آنتوں کی بیماری بھی ہچکی کا باعث بن سکتی ہے۔

عام طور پر ہچکی چند منٹ بعد خود بخود رک جاتی ہے اور اس کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں پڑتی لیکن اگر ہچکی کا دورانیہ 2 سے 3 گھنٹے یا اس سے زیادہ ہو جائے تو یہ کسی اور تکلیف کی نشاندہی کرتی ہے اس کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کرنا لازمی ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

سانس لے۔

2۔ مریض کو پانی، برف یا چینی دیں اور آہستہ آہستہ پینے یا چوسنے کو کہیں۔

ہسٹیریا

یہ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ کوئی پرانی تکلیف جس کا علاج کامیاب نہ ہو رہا ہو یا جس کی وجہ واضح طور پر سمجھ میں نہ آ رہی ہو۔ اسے نفسیاتی عارضہ قرار دے دیا جاتا ہے۔ اور یہ رجحان صرف مریضوں میں ہی نہیں بلکہ ڈاکٹروں میں بھی بڑی حد تک موجود ہے۔ ہم یہ واضح طور پر کہنا چاہیں گے کہ جب بھی کوئی شخص کسی تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے تو سب سے پہلے اس کے متعلق پوری تشخیص کرنا ضروری ہوتا ہے۔ نفسیاتی بیماریوں کے حوالے سے کوئی تکلیف اس خانے میں فٹ ہو رہی ہو تو اسے نفسیاتی عاضہ کہا جا سکتا ہے ورنہ ایسا نتیجہ نکالنے سے پہلے ڈاکٹر کو اور مریض کے لواحقین کو اچھی طرح دیکھ لینا چاہیے کہ اس تکلیف کی کوئی اور وجہ تو موجود نہیں ہے۔

ہسٹیریا ایک ایسی کیفیت کو کہتے ہیں جس میں مریض بعض نفسیاتی عوامل کے باعث کسی تکلیف میں مبتلا ہونا ظاہر کرتا ہے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا۔

یہ تکلیف خواتین میں زیادہ ہوتی ہے بلکہ بڑی حد تک یہ خواتین کی ہی بیماری ہے۔ عورت پر متعدد ذہنی دباؤ پڑتے رہتے ہیں جس کے باعث وہ ہسٹیریا کا شکار ہو سکتی ہے۔

اس تکلیف کا حملہ مرگی کے دورے سے مشابہ ہوتا ہے۔ یا ہو سکتا ہے لیکن ہسٹیریا میں ارادہ اور ڈرامے کا عنصر زیادہ ہوتا ہے۔ مریض دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کرانا چاہتا ہے۔ اور ایسا دورہ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک لوگ آس پاس موجود ہوتے ہیں یا مریض پر توجہ دے رہے ہوتے ہیں۔ مرگی کا دورہ اچانک پڑتا ہے جبکہ ہسٹیریا میں ایسا نہیں ہوتا۔ مریض وقتی طور پر اپنے ہوش وحواس کھو بیٹھتا ہے۔ وہ بازو لہراتا ہے اور شور مچاتا ہے۔

وہ اپنے بال نوچتا ہے اور رونے لگتا ہے شدید تکلیف میں زمین پر لوٹنے بھی لگتا ہے۔ ایسا مریض اگرچہ حقیقتاً تکلیف میں ہوتا ہے لیکن اگر وہ نیچے گر جائے تو محفوظ جگہ پر گرتا ہے تاکہ اسے زیادہ چوٹ نہ لگے۔

ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض سے مضبوطی اور ظاہری سختی سے پیش آئیں لیکن اپنا رویہ ظالمانہ نہ رکھیں اسے تسلی دیں اور پیار سے سمجھانے کی کوشش کریں۔

2۔ مریض پر جسمانی تشدد بالکل نہ کریں اور وہ اس بدسلوکی کی حقدار نہیں ہے۔

3۔ اردگرد موجود لوگوں کو ہٹا دیں۔

4۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

5۔ مریضہ کے لواحقین اور عزیز و اقارب سے دریافت کریں تاکہ کسی معلوم الجھن یا مسئلے کا حل نکالا جا سکے۔

6۔ پیروں فقیروں کے پاس مریضہ کو نہ لے جائیں۔ وہ لوگ مدد نہیں کر سکتے۔ اسی طرح ٹونوں ٹوٹکوں سے بھی پرہیز کریں۔ اور نفسیاتی امراض کے ماہر ڈاکٹر سے علاج کرائیں۔

دوران سفر چکر آنا

بعض لوگوں میں دوران سفر چکر آنے اور متلی اور قے آنے کی شکایت عام طور پر ہوتی ہے۔ ایسا ہوائی سفر، بحری سفر یا کار کے سفر میں ہوسکتا ہے۔

اس تکلیف میں مریض کو اس طرف گھومنے یا حرکت کرنے کا احساس ہوتا ہے جس میں دراصل اس کی سواری حرکت نہیں کر رہی ہوتی۔ اس کے باعث اس کا سر چکرا جاتا ہے اور اسے متلی شروع ہوجاتی ہے جو بالآخر قے کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔

علامات

1۔ مریض پیلا ہوجاتا ہے۔

4۔ وہ قے کر دیتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ سفر کے دوران تازہ ہوا میں سانس لینے کوشش کریں۔ کھڑکی سے آنے والی تازہ ہوا آپ کو آرام دے گی۔ اگر آپ جہاز میں ہیں تو آپ کے سر پر ہوا دینے والے پنکھے کی طرف منہ کر کے سانس لیں۔

2۔ دوران سفر اپنی آنکھوں کو ادھر ادھر نہ گھمائیں اور اپنی نظر کو سامنے دکھائی دینے والی سڑک پر مرکوز رکھیں۔ اسی طرح آپ جہاز میں کسی ایک نقطے پر اپنی آنکھوں کو مرکوز کر دیں۔

3۔ سفر سے پہلے پیٹ بھر کر کھانا نہ کھائیں۔ سفر سے دو تین گھنٹے پہلے ہلکا کھانا کھا لیں۔

4۔ اگر آپ خاص طور پر ایسی صورتحال کا شکار ہو جاتے ہیں تو روانگی سے پہلے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ وہ آپ کو اس تکلیف سے بچنے کے لیے مناسب دوا دے گا۔

پٹھوں کا کڑ جانا (CRAMP)

بعض اوقات اچانک اور یعنی کسی وجہ کے انسان کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ پٹھوں میں کمزوری، زیادہ جسمانی مشقت یا ٹھنڈ لگنے سے ایسا ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات تیراکی کے دوران ایسا ہو جاتا ہے اور اگر یہ واقع پانی کے اندر ہو جائے تو مریض کو فوری طور پر پانی سے نکالنا ضروری ہو جاتا ہے۔

پنڈلی یا پاؤں کا اکڑاؤ

مریض اس کیفیت کا خود علاج کر سکتا ہے۔ اسے چاہیے کہ وہ ٹانگ کو سیدھا کرے اور کھڑا ہو جائے۔ کھڑے ہو کر اپنی ایڑی اور پنجوں پر دباؤ ڈالے۔ اس طرح متاثرہ پٹھا اپنی اصل حالت

مریض کولٹادیں۔اس کی ٹانگ کو گھٹنے پر سیدھا کردیں۔اور ایک ہاتھ سے اس کی ایڑی کو اُٹھائیں اور اپنے گھٹنے پر رکھ دیں۔دوسرے ہاتھ سے اس کے گھٹنے کو دبائیں۔

ہاتھ کا اکڑاؤ

انگلیوں کو سیدھا کریں۔مریض سے کہیں کہ وہ اپنی انگلیاں پھیلائے۔اپنے ہاتھ سے مریض کی پوروں کو دبائیں۔

اگر اکڑاؤ کے ساتھ مریض کو قے۔اسہال یا بہت پسینہ آیا ہے تو اسے بہت سا پانی پلائیں اور تقریباً ایک جگہ پانی میں ایک چمچہ نمک ڈال کر پلائیں۔

پاؤں یا پنڈلی کا اکڑاؤ ختم کرنے کیلئے مریض کو لٹادیں۔اس کے گھٹنے کو سیدھا کریں۔اور اس کے پاؤں کی انگلیوں کو بھی سیدھا کردیں۔ پاؤں کو ٹخنے کے اوپر سامنے والے حصے (Shin) کی طرف دبائیں۔

مریض کو کھڑا کریں اور اس سے پیروں،انگلیوں اور ایڑی پر دباؤ ڈالنے کو کہیں۔

جسم کے مختلف حصوں میں کسی چیز کا پڑ جانا

آنکھ،اور سانس کی نالی میں کسی چیز کا پڑجانا ہم پہلے ہی بیان کر چکے ہیں۔

کان میں کسی چیز کا پڑ جانا

کان میں کئی طرح کی چیزیں گھس جاتی ہیں۔

(1) کان میں کیڑا گھس جانا

کیا کرنا چاہیے

1۔ کسی اندھیرے کمرے میں مریض کو لے جائیں۔تیز روشنی والی ٹارچ سے کان کے اندر روشنی ڈالیں۔تیز روشنی کی وجہ سے بھی کیڑا باہر نکل سکتا ہے۔

2۔ مریض کا سر ایک طرف کریں تا کہ کان اوپر آجائے۔پھر اس میں گلیسرین سرسوں کا

3۔ اگر کیڑا صاف نظر آ رہا ہے اور مر گیا ہے تو اسے کسی پکڑنے والی چیز سے نکالا جا سکتا ہے۔

4۔ اگر یہ تدابیر کامیاب نہیں ہوتیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

2۔ کان میں پانی پڑ جانا

نہاتے وقت بعض اوقات کان میں پانی چلا جاتا ہے اور تکلیف بھی دیتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ کان کو اوپر کی طرف کریں۔

2۔ سرسوں کا تیل ڈالیں

3۔ تھوڑی دیر تیل کان میں رہنے دیں اور پھر سر کو نیچے کر دیں تا کہ کان میں سے تیل نکل جائے۔ پانی خود بخود نکل جائے گا۔

3) کسی سخت چیز کا کان میں پڑ جانا

کیا کرنا چاہیے

1۔ کان کو نیچے کی طرف کر لیں۔

2۔ کان پکڑ کر اسے مختلف سمتوں میں کھینچیں۔ بعض اوقات چیز کان سے باہر نکل جاتی ہے۔

3۔ اس طرح کان سے چیز نہ نکلے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کوئی تیز دھار نوکیلی چیز کان میں نہ دالیں۔ غیر ضروری طور پر کوئی کوشش نہ کریں کیونکہ کان کا پردہ نازک ہوتا ہے اور ذرا سی بے احتیاطی سے اس پر زخم آ سکتا ہے اور پھٹ سکتا ہے۔

ناک میں کسی چیز کا پڑ جانا

بچے بعض اوقات مکئی کا دانہ موتی یا اسی طرح کی کوئی اور گول چیز جو ناک میں گھس سکتی ہو، ناک میں پھنسا لیتے ہیں۔

خصوصی علامت

اگر ایسی کوئی چیز ناک میں چند دن تک پڑی رہے تو بچے کو ایک طرف سے نزلہ شروع ہو جاتا ہے۔اس کے متاثرہ طرف ناک بند ہو جاتی ہے۔اور اس کے ناک سے بد بو آنے لگتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ پھنسی ہوئی چیز دیکھنے کیلئے مریض کا سر پیچھے کی طرف جھکائیں۔ناک کے بیرونی کونے کو انگلی سے اوپر کی طرف کریں تو ناک میں پڑی ہوئی چیز صاف دیکھی جا سکتی ہے۔

2۔ کوئی صاف ستھرا اور مضبوط تار، جو کند ہو لیں۔اس کی لوپ بنا لیں یا اسے موڑ کر اس کا ایک سرا دہرا کر لیں۔

3۔ اگر چیز صاف نظر آ رہی ہے اور اس کے کسی ایک طرف جگہ موجود ہے تو مڑے ہوئے سرے کو اس میں سے گزاریں اور چیز کے اوپر اسے پھنسا کر آہستگی اور مضبوطی سے باہر نکال لیں۔

جلد میں کسی چیز کا گھس جانا

جلد میں لکڑی کی پھانسی یا دھات شیشے کا ٹکڑا گھس سکتا ہے۔ اگر ایسی کوئی چیز جلد کی سطح سے نیچے نہیں گئی تو اسے گھر میں نکالا جا سکتا ہے۔

اگر کوئی چیز جلد میں گہری گھس گئی ہو یا ناخن کے نیچے چلی گئی ہو تو اسے خود نکالنے کی کوشش نہ کریں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اس طرح اگر متعلقہ چیز نکالنے کے بعد زخم خراب ہو جائے تو بھی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ اپنے ہاتھ صاف کریں اور صابن سے دھولیں۔

2۔ مریض کی متاثرہ جگہ کو بھی صاف کرلیں اور دھولیں۔

3۔ اگر ایسا کرنے سے چیز باہر نہیں آتی یا بچے کا سانس بہتر نہیں ہوتا یا اس کا رنگ نیلا ہو رہا ہے تا اسے جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں۔

کاٹا جانا، ڈنک لگنا

مختلف قسم کے کیڑے اور جانور انسان کو کاٹ سکتے ہیں۔ یا کسی پودے سے کانٹا لگ سکتا ہے۔ ان میں سے بعض بے ضرر ہوتے ہیں۔ جب کہ بعض نقصان دہ۔

کسی بھی چیز کے کاٹنے یا ڈنک لگنے سے جسم میں ایک ردعمل پیدا ہوتا ہے۔ ڈنک کی جگہ پر درد ہوتا ہے اس کے بعد سوجن ہو جاتی ہے اور سرخی پیدا ہوتی ہے۔ ایسے میں متلی اور قے کی شکایت بھی ہوتی ہے اور جسم پر خارش یا سرخ رنگ کے ابھار نکل آتے ہیں۔

کتے کا کاٹنا

کتے بلی یا اس قسم کے پالتو یا آوارہ جانور کے کاٹنے سے زخم ہوتا ہے۔ یہ زخم اگر صاف نہ کیا

بیماری (Rabies) یا پاگل پن کے جراثیم موجود ہوسکتے ہیں جو انسان میں منتقل ہو جاتے ہیں۔اس مرض کے لگنے کے بعد انسان کو بچانا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔اس لیے اس سے بچنے کی واحد تدابیر حفاظتی ٹیکے ہیں۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ کتے کے کاٹنے پر کوشش کریں کہ کتا پکڑ لیں اور اسے باندھ دیں۔اگر کتا پالتو ہے تو اس کے مالک سے کہیں کہ وہ کتے کا باندھ دے اور اس کی نگرانی کرے۔ نیز اس سے پوچھ لیں کہ کتے کو باؤلے پن سے حفاظت کے ٹیکے لگ چکے ہیں یا نہیں۔اگر 10-15 دن کتے کو نظر میں رکھنے کے دوران اس میں باؤلے پن کے اثرات ظاہر ہو جائیں تو فوراً حفاظتی ٹیکوں کا کورس شروع کر دیں۔
2۔ تشنج کے حفاظتی ٹیکے لگوالیں۔
3۔ کسی ڈاکٹر سے لازمی رابطہ کریں۔

بھڑ اور شہد کی مکھی کا کاٹنا

شہد کی مکھی یا بھڑ کے کاٹنے سے شدید اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ ہاں اگر مریض اس قسم کے ڈنک سے الرجی رکھتا ہے۔تو اس پر اس کے شدید اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔اسی طرح اگر بہت سی مکھیاں کاٹ لیں تو فوراً ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے کیونکہ اس سے بعض اوقات مریض کی موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

عمومی لائحہ عمل

نیچے کی جانب رکھیں۔ تا کہ اردگرد کی گندگی زخم کو مزید خراب نہ کرے۔

2۔ ڈاکٹر کے پاس لے جائیں تا کہ حفاظتی ٹیکوں اور دیگر معاملات کا فیصلہ ہو سکے۔

بھڑ یا مکھی کا کاٹنا

1۔ موچنا یا سوئی لیں۔ اسے گرم پانی میں اُبالیں یا شعلے سے گزاریں تا کہ وہ صاف ہو جائے۔ اسے ٹھنڈا ہونے دیں۔ اور متاثرہ جگہ پر موجود سوراخ کو ذرا سا بڑا کر کے ڈنک باہر کھینچ لیں۔

2۔ ڈنک والی جگہ کو دبائیں بالکل نہیں۔

3۔ میٹھا سوڈا یا سوزش کو کم کرنے والی کریم یا مرہم ڈنک والی جگہ پر لگا دیں۔

سانپ کا کاٹنا

سارے سانپ زہریلے نہیں ہوتے۔ ہمارے ہاں کہا جاتا ہے کہ سانپ کے زہر سے نہیں اس کی دہشت سے انسان مر جاتا ہے۔ یہ بات کافی حد تک درست ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ بعض سانپ بہت زہریلے ہوتے ہیں۔ اس لئے سانپ کا کاٹے کا فوری علاج بہت ضروری ہے۔ ورنہ یہ کسی کی جان لے سکتا ہے۔

زہریلے سانپوں کی مختلف قسموں کی شناخت دانتوں کے نشانات وغیرہ کے معائنے سے ممکن ہے لیکن ہم یہاں اس کی تفصیل میں نہیں جائیں گے۔ اور یہ مشورہ دیں گے کہ سانپ کاٹنے پر مریض کو ہسپتال یا ڈاکٹر کے پاس پہنچانا بہت ضروری ہے تا کہ اس کیلئے مناسب لائحہ عمل اختیار کیا جا سکے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو پر سکون رکھیں اور اسے تسلی دیں۔

3۔ مریض کو ہسپتال پہنچائیں۔ اگر سانپ کے کاٹنے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر مریض کو سانپ کے زہر کا تریاق ٹیکہ لگ جائے تو اس کی جان بچائی جا سکتی ہے۔

4۔ کوئی کپڑا یا رسی وغیرہ زخم سے 2 انچ اوپر باندھ دیں۔ اسے اتنی سختی سے نہ باندھیں کہ خون کی گردش رک جائے۔ سختی کو جانچنے کا طریقہ یہ ہے کہ کپڑا باندھنے کے بعد آپ اپنی ایک انگلی پٹی کے نیچے سے گزار سکیں۔

5۔ اگر مریض کو ہسپتال پہنچانے میں آدھ گھنٹہ سے زیادہ وقت درکار ہے تو ایک پٹی یا رسی یا کپڑا پہلے کپڑے سے ذرا اوپر باندھ دیں۔ اور پہلا کھول دیں۔ اگر سوجن ہو رہی ہے اور پھیل رہی ہے تو سوجن والے حصے سے اوپر ایک اور پٹی یا بینڈ باندھ دیں۔

6۔ سانپ کے کاٹے کی جگہ کو چیرا دے کر زخم کو چوس لینا ایک عام تصور ہے۔ اس سلسلے میں متضاد آراء پائی جاتی ہیں۔ غالباً یہ طریقہ زیادہ موثر نہیں ہے۔ اگر یہ طریقہ اپنانا چاہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

.... چیرا (X) کی شکل کا ہونا چاہیے۔

.... چیرا سانپ کے دانتوں کے نشان کے اوپر ہونا چاہیے

.... زخم 1/8 انچ گہرا ہونا چاہیے اور اس کی ہر طرف لمبائی 1/4 انچ ہونا چاہیے۔

.... اگر خون چوسنے والا کوئی آلہ مثلاً Sucker موجود ہے تو اس سے زخم میں موجود مواد کھینچنا چاہیے۔ ورنہ آپ منہ کے ذریعے بھی زخم کے مواد کو چوس سکتے ہیں۔ ایسا کرنا آپ کے لیے خطرناک نہیں بشرطیکہ آپ کے منہ کے اندر کوئی زخم نہ ہو۔

7۔ سانپ کے زہر سے بچاؤ کا ٹیکہ جلد از جلد لگوانے کی کوشش کریں۔ اس کیلئے کسی

جنگ کے دنوں میں آنے والی چوٹیں غیر متوقع ہوتی ہیں اور چوٹ کی نوعیت کے مطابق اس کتاب کے مختلف ابواب سے مدد لی جاسکتی ہے۔ جنگ کے دنوں میں لگنے والی چوٹ اپنے ساتھ ذہنی دباؤ، پریشانی، غیر یقینی صورتحال وغیرہ بھی لاتی ہے۔ ایسے حالات میں طبی امداد کا انتظام بھی ناکافی ہوسکتا ہے۔ اس لئے ابتدائی طبی امداد دینے والے شخص کا کام زیادہ اہمیت اختیار کر جاتا ہے۔

ہم یہاں جنگ سے مخصوص چند ضربات کی بات کریں گے۔

ایٹمی دھماکہ

ایٹمی دھماکے سے لگنے والی چوٹ کے تین مراحل ہوتے ہیں۔

(1) دھماکے کی لہر

دھماکے کی جگہ سے ارتعاش کی دو متضاد لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ دھماکے کی اس لہر کے زور سے گھر گر جاتے ہیں۔ درخت اڑ جاتے ہیں۔ اور دیگر نقصانات ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح انسان جس طرح بھی اس دھماکے کی زد میں آتے ہیں ان کی تباہی ہوجاتی ہے۔ کچھ اڑ کر دیواروں میں جا لگتے ہیں۔ کچھ ملبے کے نیچے دب جاتے ہیں۔

(2) گرمی (تپش) کی چوٹ

ایٹمی دھماکے سے پیدا ہونے والی گرمی یا تپش کا تصو محال ہے۔ یہ تقریباً 100000 ڈگری سنٹی گریڈ تک ہوسکتی ہے۔ اس شدید ترین گرمی سے جل جانا ایک معمولی امر ہے۔ محض اس آگ میں پیدا ہونے والی روشنی سے لوگ اندھے ہوجاتے ہیں۔

(3) تابکاری لہریں

تابکاری لہریں کے اندر خاصیت ہوتی ہے کہ وہ جسم کے اندر داخل ہوجاتی ہیں۔ اوران کے اثرات مختلف اعضاء مختلف ہوسکتے ہیں۔ پھر تابکاری لہروں کی شدت پر بھی اس بات کا انحصار

کو بھلنے لگتے ہیں۔ وہ بے ہوش ہو جاتا ہے اور چند گھنٹوں میں اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

2۔ اگر تابکاری لہریں کم شدید ہوں تو وہ ہمارے خوراک کے نظام پر پہلے اثر انداز ہوتی ہیں۔ ابتداء میں متلی اور قے ہوتی ہے۔ پھر اسہال کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جلد ہی تابکاری اثرات خون پیدا کرنے والے اعضاء پر نمودار ہو جاتے ہیں۔ اور باوجود کوشش اور طبی امداد کے مریض کی جان نہیں بچائی جا سکتی۔

3۔ اگر تابکاری لہروں میں کم شدت ہو تو وہ خون پیدا کرنے والے اعضاء کو متاثر کرتی ہیں۔ بعض اوقات ایسے متاثرہ لوگوں میں سے کچھ کی جان بچ سکتی ہے۔ اور یہی وہ لوگ ہیں جن کو طبی امداد دینے کا کوئی حقیقی فائدہ مل سکتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے

1۔ مریض کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔

2۔ آپ کے پاس اگر تابکاری لہریں ناپنے کا آلہ موجود ہے تو اسے استعمال کر کے آپ مریض کے کپڑوں اور جسم پر ان لہروں کی مقدار کا اندازہ کر سکتے ہیں۔ آپ مریض کے کپڑے اتار دیں۔ اور اس کے جسم کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو دیں۔ اور اس مقصد کیلئے استعمال کئے ہونے پانی کو احتیاط سے ضائع کر دیں۔
مریض کے بالوں سے تابکاری اثرات ختم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے سر کے بال کاٹ دیئے جائیں اور مکمل شیو کر دی جائے۔

3۔ مریض کو ہسپتال میں پہنچائیں اور اسے وہاں ماہر معالجین اور اعلیٰ درجے کی لیبارٹری کی سہولت دستیاب ہونی چاہیے۔

اس کے جسم کو انفیکشن سے بچانے کی تدبیر کی جاتی ہے۔

زہر خورانی (POISONING)

عمومی علامات

زہر کی قسم اور مقدار کے مطابق علامات مختلف اوقات میں اور مختلف واقعات میں مختلف ہوسکتی ہیں۔

عام طور پر مندرجہ ذیل علامات ہوسکتی ہیں۔

1۔ پیٹ میں درد یا جلن پیدا ہوسکتی ہیں۔
2۔ مریض کو متلی کی شکایت ہوسکتی ہے۔اور قے بھی شروع ہوسکتی ہے۔
3۔ دست یا اسہال بھی لگ جاتے ہیں۔
4۔ مریض کی جلد ٹھنڈی اور نیلگوں ہوجاتی ہے۔
5۔ مریض بے ہوش ہوسکتا ہے۔
6۔ بعض اوقات مریض کے جسم کو جھٹکے لگنا شروع ہوجاتے ہیں۔
7۔ مریض کا جسم اکڑاہٹ کا شکار ہوجاتا ہے۔

تین طریقوں سے زہر انسانی جسم میں داخل ہوسکتا ہے۔

(1) سانس کے ذریعے

اس ذریعے سے زہریلی گیس انسان کے اندر داخل ہوتی ہے اور اس طرح کے مریض کو ابتدائی طبی امداد دینے کا طریقہ سانس کی دیگر ایمرجنسی صورتوں کی طرح ہی ہے پہلا قدم مریض کو اس کمرے یا جگہ سے باہر نکالنا ہے جس میں زہریلی گیس موجود ہے۔

اس کے بعد بوقتِ ضرورت مصنوعی تنفس دینے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ ورنہ مریض کو کھلی ہوا میں سانس لینے دیں اور ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

کر جاتا ہے۔ایسے مریضوں کے فوری علاج کیلئے ہم پہلے بات کر چکے ہیں۔

(3) منہ کے ذریعے

یعنی زہر پی لینا یا کھالینا وغیرہ

کیا کرنا چاہیے

1۔ سب سے پہلے اس بات کا تعین کرنے کی کوشش کریں کہ مریض نے کون ساز ہر پی لیا ہے۔اس کیلئے متعلقہ شیشی، ڈبے یا ٹن پر دی گئی معلومات سے فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔اگر ڈبے پر ایسا کوئی لیبل موجود نہیں ہے۔تو مریض کے قے کرنے کی صورت میں اس کا کچھ حصہ تجزیہ کیلئے ضرور محفوظ کرلیں۔

2۔ مریض کو قے کرانے کی کوشش کریں۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں قے کرانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

1۔ اگر مریض بے ہوش ہے۔

2۔ جب مریض نے پٹرول یا اس جیسا کوئی زہر پی لیا ہو۔

3۔ جب مریض نے جلانے والا تیز زہر مثلاً تیزاب پی لیا ہو۔

اس طرح کے دیگر زہروں میں کاسٹک سوڈا فینول یا کریسول شامل ہے۔

ایسی صورت میں مریض کا منہ اور گلا جل جاتا ہے۔اس میں چھالے اور زخم بن جاتے ہیں۔اسی طرح خوراک کی نالی میں بھی زخم بن جاتے ہیں۔اور بعض اوقات خوراک کی نالی میں سوراخ بھی ہوجاتے ہیں۔

ایسے لوگوں میں قے کرانے کی کوشش انتہائی خطرناک ثابت ہوسکتی ہے۔

قے کرانے کا طریقہ

3۔ مریض کے منہ میں انگلی ڈال کر تالو کو چھیڑیں۔

مریض کے دانتوں سے اپنی انگلی بچائیں۔

بار بار تالو کو چھیڑنے سے مریض قے کردے گا۔ دودھ پلانے سے کئی قسم کی زہریلی ادویات کے اثرات کم کیئے جاسکتے ہیں۔

4۔ مریض کو فوراً ہسپتال پہنچائیں۔

اگر کسی وجہ سے ایسا ممکن نہیں تو Universal antidote نامی دوائی کے، چائے والے چمچے بھر کر پانی میں ملائیں اور مریض کو پلا دیں۔

اس کے بعد مریض کو قے کرادیں۔

جلانے والا زہر

تیزاب یا اس قسم کی زہر خورانی کے بعد مریض کا منہ اور گلا اور خوراک کی نالی میں شدید جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور بہت جلدی مریض کوئی بھی چیز نگلنے کے قابل نہیں رہتا۔ اگر مریض کوئی چیز نگل نہیں سکتا تو ظاہر ہے آپ کے پاس کرنے کو کچھ نہیں رہا۔ سوائے اس کے کہ آپ مریض کے جسم کو گرم رکھیں۔ اور صدمے کی کیفیت میں جانے سے بچانے کی کوشش کریں اور جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں۔

اگر مریض کوئی چیز نگل سکتا ہے تو اسے پانی پلائیں اور اگر آپ کو معلوم ہے کہ اس نے تیزاب پی لیا ہے تو اسے دودھ پلائیں۔

اگر مریض نے الکلی پی لی ہے تو اسے دودھ پھل یا سرکو پلایا جاسکتا ہے۔

عام زہریلی ادویات

(1) تیزاب

2۔ مریض کو دودھ یا پانی پلائیں۔

3۔ اگر وہ کھانے کے قابل نہیں رہا تو اس کے جسم کو گرم رکھیں اور ہسپتال پہنچائیں

(2) الکوحل (ایتھائل الکوحل)

کیا کرنا چاہیے:

1۔ مریض کو تین چار گلاس پانی پلائیں۔

2۔ مریض کے منہ میں انگلی ڈال کر قے کرائیں

3۔ مریض کو گرم رکھیں (کمبل ڈال دیں)

4۔ اس کے سانس پر نظر رکھیں۔ اگر سانس رک رہا ہے تو مصنوعی تنفس سے اس کا سانس بحال کریں۔ اگر مریض کھا پی سکتا ہے اور ہوش میں ہے تو اسے تیز کافی کا کپ پلائیں۔

(3) میتھائل الکوحل

یہ الکوحل شراب سے مختلف چیز ہے اور یہ پینٹ اور پینٹ صاف کرنے والے تھنر میں موجود ہوتا ہے۔

میتھائل الکوحل پی لینے سے سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ مریض کی بینائی فوری طور پر ضائع ہو سکتی ہے۔

مریض شدید نشے کی حالت میں چلا جاتا ہے۔ مریض کو شدید سر درد اور قے کی شکایت بھی عام طور پر ہوتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے :

1۔ کھانا پکانے کا میٹھا سوڈا لیں۔ اس کا ایک بڑا چمچہ پانی کے ایک گلاس میں ڈالیں اور

3۔ سانس پر نظر رکھیں اور بوقتِ ضرورت مصنوعی تنفس دینے کے لیے تیار رہیں۔

4۔ مریض کو ہسپتال پہنچائیں۔

(4) ڈی ڈی ٹی

ڈی ڈی ٹی یا اس قسم کی ادویات کے اثرات عام طور پر دماغ اور جگر پر ہوتے ہیں مریض کی جان کو ان ادویات سے فوری خطرہ نہیں ہوتا۔

علامات

1۔ مریض کی ٹانگوں میں شدید درد ہوتا ہے۔

2۔ مریض چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

3۔ اس کا سوچنے سمجھنے کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔

4۔ اس کے پٹھوں میں تناؤ اور بعد میں تشنج اور جھٹکے لگنے کا عمل بھی شروع ہو جاتا ہے۔

5۔ مریض بالآخر بے ہوش ہو جاتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے:

1۔ مریض کو قے کرائیں۔

2۔ سانس بند ہونے کی صورت میں مصنوعی تنفس دیں۔

3۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(5) اسپرین

اسپرین یا اس قسم کی درد کش ادویات زیادہ مقدار میں کھا جانے کی صورت میں عام طور پر بچوں میں یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے۔

1۔ مریض کی سانس تیز ہوجاتی ہے۔قے آتی ہے۔شدید پیاس لگتی ہے۔

2۔ پسینے آتے ہیں۔بخار ہوجاتا ہے۔اور بچہ کنفیوز ہوجاتا ہے۔

3۔ مریض بے ہوش بھی ہوجاتا ہے۔یااس کے جسم کوجھٹکے لگنا شروع ہوجاتے ہیں۔

کیاکرناچاہیے:

1۔ سوڈابائی کارب(میٹھاسوڈا)والا پانی پلاکرقے کرائیں۔

2۔ ڈاکٹرسے رجوع کریں۔

(6) باربی چوریٹ(Barbiturates)

سکون بخش اور نیند آور ادویات زیادہ مقدار میں کھالینے کے واقعات عام ہیں۔زیادہ مقدار میں کھالینے سے مریض پرغنودگی اور بے ہوشی طاری ہوجاتی ہے۔

کیاکرناچاہیے:

کوئلے کی آگ سے یہ گیس خارج ہوتی ہے۔گاڑیوں کے دھوئیں سے بھی یہ گیس خارج ہوتی ہے۔

علامات:

جہاں اس گیس کی مقدار زیادہ ہوجائے جیسے بند کمرے میں کوئلہ جلانے سے تو مریض میں مندرجہ ذیل علامات پیدا ہوجاتی ہیں۔

1۔ سردرد ہوتاہے۔

2۔ دل گھٹتاہے اور مریض پرنیم غنودگی کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔

3۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

4۔ سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔

1۔ مریض کو اس جگہ سے باہر نکالیں۔

2۔ بوقتِ ضرورت مصنوعی تنفس دیں۔

3۔ مریض کو ہسپتال پہنچائیں۔

(8) سنکھیا (Arsenic)

یہ زہر متعدد کیڑے ماردواؤں میں استعمال ہوتا ہے۔ فصلوں پر سپرے کرنے والی ادویات اور بعض جانوروں کو مارنے والی ادویات میں بھی اس زہر کی خاصی مقدار شامل ہوتی ہے۔

علامات:

1۔ زیادہ مقدار میں سنکھیا کھالینے سے Food poisoning کی طرح کی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے۔

2۔ 15 منٹ کے اندر قے شروع ہوجاتی ہے۔

3۔ شدید اسہال اور دست لگ جاتے ہیں۔

4۔ گلے میں تنگی اور گھٹن کا شدید احساس ہوتا ہے۔

5۔ پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے۔

6۔ پٹھوں میں اکڑاؤ پیدا ہوجاتا ہے۔

7۔ پیشاب کرنے میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔

8۔ بالآخر مریض بے ہوش ہوجاتا ہے اور اس کو جھٹکے لگتے ہیں اور موت واقع ہوجاتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے:

1۔ فوراً مریض کو قے کرائیں۔

یہ کیمیکل صفائی کے لوشن، آگ، بجھانے والی مائع اور پینٹ صاف کرنے والی دواؤں میں موجود ہوتا ہے بعض اوقات خصوصاً انڈسٹری میں یہ اپنی اصل حالت میں بھی موجود ہوسکتا ہے۔

علامات:

1۔ سردرد 2۔ پیٹ میں درد
3۔ قے اوراسہال 4۔ بے ہوشی اور جسمانی جھٹکے

کیا کرنا چاہیے:

1۔ اگراس زہر کے دھوئیں سے حادثہ ہوا ہے تو مریض کو کھلی اور تازہ ہوا میں لے جائیں۔
2۔ بوقتِ ضرورت مصنوعی تنفس دیں۔
3۔ اگر یہ زہر پی لیا گیا ہو تو مریض کو بار بار پانی پلائیں۔اور قے کرائیں۔
4۔ مریض کو دودھ نہ دیں۔
5۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(10) سائنائیڈ(Cynide)

یہ زہر سلور پالش، جانور کش ادویات اور باغات میں استعمال کرنے والی ادویات میں پایا جاتا ہے۔ یہ سب سے مہلک اور جان لیوا زہروں میں شامل ہے۔

علامات:

1۔ زیادہ مقدار میں جسم میں داخل ہو جائے تو فوراً موت واقع ہو جاتی ہے۔
2۔ کم مقدار میں سانس لینے میں وقت محسوس ہوتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے:

1۔ جلدی کریں۔

2۔ مریض کو فوراً قے کرائیں۔

3۔ اگر آپ کے پاس کوئی دل کا مریض ہے تو اس کے پاس ممکن ہے Nitrate کے ٹیکے موجود ہوں۔ اگر مل جائے تو ٹیکہ توڑ کر اس کا پانی رومال پر انڈیل دیں۔ اور مریض کے منہ پر یہ رومال رکھ کر اسے سانس لینے کو کہیں (15 سے 30 سیکنڈ کے لیے)

4۔ دو منٹ وقفے کے بعد پھر یہ عمل کریں:

5۔ مریض کو فوراً ہسپتال پہنچائیں۔

(11) بال ختم کرنے والی ادویات (Depilatories)

بچے بعض اوقات یہ دوائی پی سکتے ہیں۔

علامات:

پیٹ درد، قے اسہال، آنکھوں پر اثرات، لقوا جگر اور گردوں کو نقصان۔

کیا کرنا چاہیے:

1۔ فوراً مریض کو قے کرائیں۔

2۔ مریض کو دودھ پلا کر قے کرائیں۔

3۔ جسم کی سطح سے ٹانگیں اوپر کر دیں۔

4۔ کثرت سے پانی پلائیں۔

(12) برتن و کپڑے دھونے کے صابن، پاؤڈر وغیرہ

ہوتی۔

علامات:

1۔ قے، بے چینی، سانس میں دقت۔
2۔ ذہن ماؤف ہوجاتا ہے۔
3۔ پٹھے کمزور ہوجاتے ہیں۔
4۔ بے ہوشی، جھٹکے اور بالآخر موت

کیا کرنا چاہیے:

1۔ مریض کو دودھ یا انڈوں کی سفیدی کھلائیں۔
2۔ مریض کو قے کرادیں۔
3۔ بوقت ضرورت مصنوعی تنفس دیں۔
4۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(13) آئیوڈین (Iodine)

زخموں پر لگانے والی گھریلو ادویات میں یہ دوائی استعمال ہوتی ہے۔

علامات:

1۔ اس کے پی لینے سے پیاس لگتی ہے۔
2۔ مریض کی رنگت زرد ہوجاتی ہے۔
3۔ متلی اور قے کی تکلیف ہوجاتی ہے۔
4۔ پاخانے میں خون آنے لگتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے:

1۔ مریض کو بھاری مقدار میں دودھ یا آٹا ملا پانی پلائیں اور قے کرائیں۔

2۔ اسے دوبارہ اس عمل سے گزاریں۔انڈوں کی سفیدی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

3۔ مریض کو گرم رکھیں۔

4۔ ڈاکٹری امداد فوراً حاصل کریں۔

(14) مٹی کا تیل وغیرہ

مٹی کے تیل کا زہر مریض کی ذہنی حالت پر اثر انداز ہوتا ہے۔یہ دماغ کو متاثر کرتا ہے۔

علامات:

1۔ مریض غیر معمولی خوشی محسوس کرتا ہے۔اور زیادہ متحرک اور بے چینی دکھاتا ہے۔

2۔ اس کے بعد مریض ذہنی طور پر ماؤف ہوجاتا ہے۔

3۔ اس کے بعد مریض بے ہوش ہوجاتا ہے۔

4۔ پھیپھڑوں پر اس کا اثر بہت خطرناک ہوتا ہے اور اگر اس کی موت واقع ہوجائے تو اس کی وجہ پھیپھڑوں پر اس کا اثر ہے جو بذریعہ خون پھیپھڑوں تک جا پہنچتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے:

1۔ مریض کو 1/2 کپ پکانے کا تیل پلادیں۔

2۔ اس کے بعد مریض کو قے کرائیں۔

3۔ بہتر طریقہ ڈاکٹر کی زیرِ نگرانی معدے کی صفائی ہے۔لیکن مجبوری حالت میں قے کرائی جاسکتی ہے۔

(15) لائی (Lye)

یہ دوائی گندی نالیوں اور پائپوں کی صفائی میں استعمال ہوتی ہے۔
بعض واشنگ پاوڈرز میں بھی یہ دوائی استعمال ہوتی ہے۔

علامات:

1۔ مریض کو منہ سے لیکر معدے تک جلن محسوس ہوتی ہے۔
2۔ منہ کے اندر سفید نشان پڑ جاتے ہیں۔ اور یہ نشان بھورے رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ اور اس کے بعد یہاں سے خون رسنا شروع ہو جاتا ہے۔
3۔ مریض کی نبض تیز ہو جاتی ہے۔
4۔ سانس کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔
5۔ اگر مریض بچ جائے تو اس کے زخموں کے نشانات کی وجہ سے خوراک کی نالی تنگ ہو جاتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے:

1۔ مریض کو قے نہ کرائیں۔
2۔ اگر مریض کھا پی سکتا ہو تو اسے پانی میں سرکہ ملا کر پلائیں۔ لیموں اور سنگتروں کا جوس بھی پلا سکتے ہیں۔
3۔ ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔

(16) چوہے مار دوائی (فاسفورس)

چوہے مار اور بعض کیڑے مار ادویات میں فارسفورس موجود ہوتا ہے۔

1۔ منہ سے معدے تک جلن محسوس ہوتی ہے۔

2۔ متلی، قے اور دست لگ جاتے ہیں۔

3۔ قے میں لہسن کی بو آتی ہے۔

4۔ پاخانے اور قے میں چمکیلا مادہ نظر آتا ہے۔ کیونکہ فاسفورس چمکتا ہے۔

5۔ اس سے جگر اور گردوں کو شدید نقصان پہنچتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے:

1۔ اگر کاپر سلفیٹ کہیں سے دستیاب ہو تو اس کی تھوڑی سی مقدار 0.3 gms پانی میں حل کر کے فوراً پلا دیں۔

2۔ اس کے بعد مریض کو پانی میں میٹھا سوڈا ملا کر پلائیں اور قے کرائیں۔

3۔ اگر کاپر سلفیٹ موجود نہ ہو تو مریض کو آدھا گلاس پکانے کا تیل پلائیں اور قے کرائیں۔

4۔ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔